400

புதுமுறைத்

தேகப் பயிற்சி நூல்

ஆரம்பப் பாடசாலைகளுக் குரியது

(முதல் ஐந்து வகுப்புக்களுக்கு)

987

12 JAN 1937
MADRAS

முசிரி போர்டு உயர்தரக் கலாசாலை
தேகப்பயிற்சி ஆசிரியர்
ஸி. வி. சுந்தரேசையர்
எழுதியது.

காபிரைட்]   1936   [விலை அணா எட்டு.

புதுமுறைத்

தேகப் பயிற்சி நூல்

ஆரம்பப் பாடசாலைகளுக் குரியது

(முதல் ஐந்து வகுப்புக்களுக்கு)

998-025
371·91

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
12 JAN 1937
MADRAS

முசிரி போர்டு உயர்தரக் கலாசாலை
தேகப்பயிற்சி ஆசிரியர்
ஸி. வி. சுந்தரேசையர்
எழுதியது.

காபிரைட்] 1936 [விலை அணு எட்டு.

Printed at the
Sri Vidya Power Press,
Kumbakonam.

12 JAN 1937
MADRAS

முகவுரை.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே.

—திருமூலர்.

மக்கள் அனைவரும் இவ்வுலகில் அடையவேண்டிய அரும் பெரும் பயன்கள் மூன்று. அவை :-அறம், பொருள், இன்பம் என்பன. இயலுமுறையில் அறத்தினையும், அறவழிற் பொருளையும், பொருளால் அறம் வழுவாத இன்பத்தினையும் அடைதல் முறையெனப் பெரியோர் கூறுவர்.

அவற்றை அடைவதற்குக் கருவியாயுள்ள உடலைப் பல முறைகளாலும் பாதுகாத்தல் இன்றியமையாதது என்பது, "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்றசெல்வம்" என்றும், "திடம் உள்ள உடலில் திறமுள்ள மனது" என்றும் வழங்கும் பழமொழிகளால் விளங்கும். உடல் நலத்திலேயே பிறநலன்கள் உளவாமென்பது யாவர்க்கும் ஒப்ப முடிந்ததொன்றாகும்.

உடல் நலத்தைப் பெறத் தேகப் பயிற்சியே இன்றியமையாதது. இதை உணர்ந்தே துரைத்தனத்தார் கல்விச் சாலைகளில் தேகப் பயிற்சியைக் கட்டாயப் பாடமாகப் போதிக்குமாறு விதித்திருக்கின்றனர். ஆரம்பப் பள்ளிக் கூடங்களில் உள்ள சிறுவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் சரியான முறையில் போதிக்கச் சாதகமாயிருக்கும் பொருட்டு (For Teachers' guidance) இப்புத்தகத்தைத் தமிழில் வெளியிட முற்பட்டேன்.

சிறுவர்கள், விளையாட்டு வழியாகவே பல விஷயங்களை யும் அறிந்துகொள்ளவேண்டியதாயிருப்பதால், அவர்களுக்கு உற்சாகத்தை ஊட்டி உடல் நலத்தை அளிக்கக்கூடிய கதை, பாட்டு, அபிநயம் இன்னும் அநேக விதமான விளையாட்டுக் கள் இவை முக்கியமாகக் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. ஆரம்ப வகுப்புக்களுக்குக்கேற்றவாறு சில அப்பியாஸங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

தேகப் பயிற்சிக் கல்வி இலாகாத் தலைவராகிய H. C. Buck, Esq M. P. E. அவர்களது நவீன போதனா முறைகளையும், அவ்விலாகா உப தலைவராய் இருக்கும் Dr. G. F. Andrews, M.A., M.E.D., Ph., D., அவர்களிட மிருந்து கற்று அறிந்த முறைகளையும், இருபது ஆண்டுகளின் மேலாய்த் தேகப் பயிற்சி ஆசிரியனாக இருந்து பெற்ற எனது அனுபவத்தையும் கொண்டு இப் புத்தகத்தை எழுத லானேன்.

இப்புத்தகம் பெரும்பாலும் ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களுக் குப் பயன்படவேண்டிய நோக்கத்துடனேயே எழுதப்பட் டிருத்தலின், இது, ஆசிரியப் பயிற்சிபெறும் மாணவர் (Training Students) களுக்குப் பெரிதும் பயன்தரும்.

இப் புத்தகத்தைச் சரியான முறையில் தெளிவாக வெளியிடுமாறு எனக்குப் பேருதவிபுரிந்த நண்பர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த வந்தனத்தைத் தெரிவித்துக்கொள் கிறேன்.

இப் புத்தகத்தில் குற்றங்கள் இருப்பின் அவற்றையும், சேர்க்கவேண்டிய விஷயங்கள் இருப்பின் அவற்றையும் தெரிவித்தால் மனமார்ந்த வந்தனத்துடன் அவற்றை ஏற்றுத் திருத்திக்கொள்வேன்; அவர்கள்பால் நன்றி யறிதல் உடையவனாகவுமிருப்பேன்.

C. V. S.

உபாத்தியாயர் கவனிக்கவேண்டிய குறிப்பு.

1. வெட்டவெளியில் டிரில் நடத்துவது நலம்.

2. பிள்ளைகள் பனியனையும் கால்சட்டையையும் தரித்திருக்கவேண்டும். அல்லது வேஷ்டியை முழங்கால்களுக்கு மேல் நன்ருகவரிந்து கட்டியிருக்கவேண்டும்.

3. கோட், குல்லா முதலியன தரித்திருக்கக்கூடாது.

4. சட்டைப் பைகளில் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது.

5. பிள்ளைகளின் தேகஸ்திதியைக் கவனித்து டிரில், விளையாட்டு முதலியவைகளில் சேர்க்கவேண்டும்.

6. ஒரு பீரியட் (One period) நேரத்தில் காற்பாகம் அப்பியாசங்களும் (Exercise), முக்காற்பாகம் விளையாட்டுகளும் (Games) நடத்தவேண்டும்.

7. கட்டளையிடும் வார்த்தைகள் (Commanding words) தெளிவாகவும் அழுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

8. ஒரே நாளில் அநேக புதிய அப்பியாசங்களை நடத்தக்கூடாது.

9. பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாசங்களை ஒழுங்கானநிலை (Correct posture) யில் கற்பிக்கவேண்டும்.

10. தொடங்கின பாடத்தின் அப்பியாசங்களையும் விளையாட்டுக்களையும் நன்ருகப் பழக்கிய பிறகு, பிள்ளைகளுக்குப் புதிய பாடங்களைப் போதிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

11. விளையாடுங்கால், விதிகளைச்சரியாக அனுசரித்துப் பிழையின்றி விளையாடும்படி உபாத்தியாயர் கவனித்து, எச்சரிக்கை செய்துவரவேண்டும்.

12. ஒவ்வொருநாளும் விளையாட்டுக்கு வேண்டிய உபகரணங்களை(Objects)முன்னமே தயார்செய்து வைத்து இருக்கவேண்டும். காலநிலை(Weather condition)க்குத்தக்கவாறு விளையாட்டுக்களை முன்பின் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்.

அத்தியாயம்.	விஷயம்.	பக்கம்.
1.	Commands for drill; their Explanations (டிரில் கட்டளைகளும் அவற்றின் விவரமும்)	1
2.	Exercises for I to V Standards (முதல் ஐந்து வகுப்புக்களுக்கேற்ற அப்பியாசங்கள்)	20
3.	Games. (விளையாட்டுக்கள்)	44
	A. Miscellaneous Games. (பலவகை விளையாட்டுக்கள்)	
	B. Story plays. (கதை விளையாட்டுக்கள்)	
	C. Imitative and Imaginary Games. (அபிநய பாவனை விளையாட்டுக்கள்)	
	D. Team Games. (கட்சி விளையாட்டுக்கள்)	
	E. Song-plays. (பாட்டு விளையாட்டுக்கள்)	
4.	Running and jumping. (ஓடுதலும், தாண்டுதலும்)	99

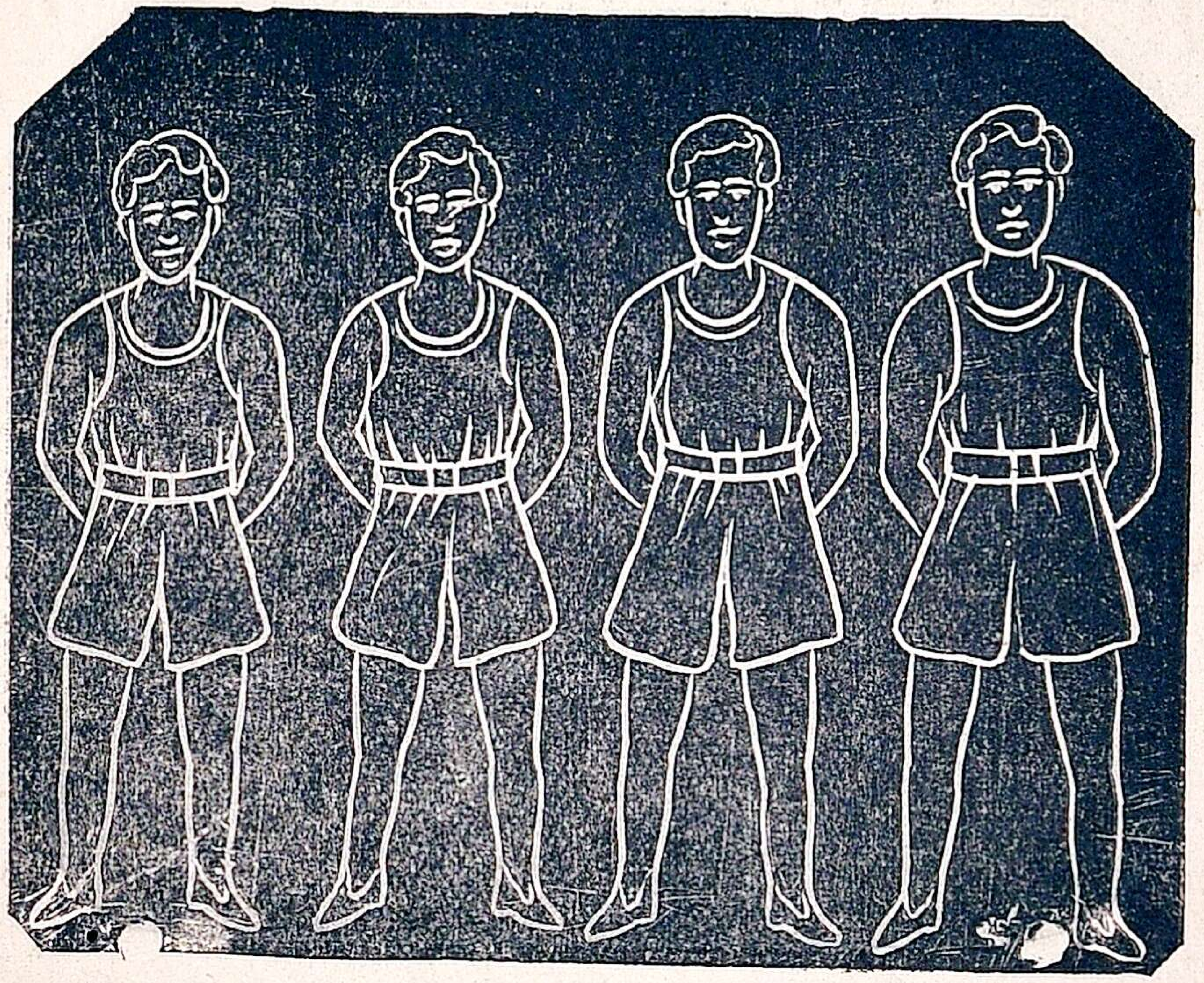
புது முறைத் தேகப்பயிற்சி நூல்.

அத்தியாயம் 1.

(Commands for Drill; their explanations)

டிரில் கட்டளைகளும் அவற்றின் விவரமும்.

1. Class, Fall—In:-(பிள்ளைகளே! சேர்ந்து நில்லுங்கள்) என்று கட்டளையிட்டுப் பிள்ளைகளை முதலில் ஒழுங்காக வரிசையில் நிற்கச் செய்யவேண்டும். உபாத்தியா



படம் 1.

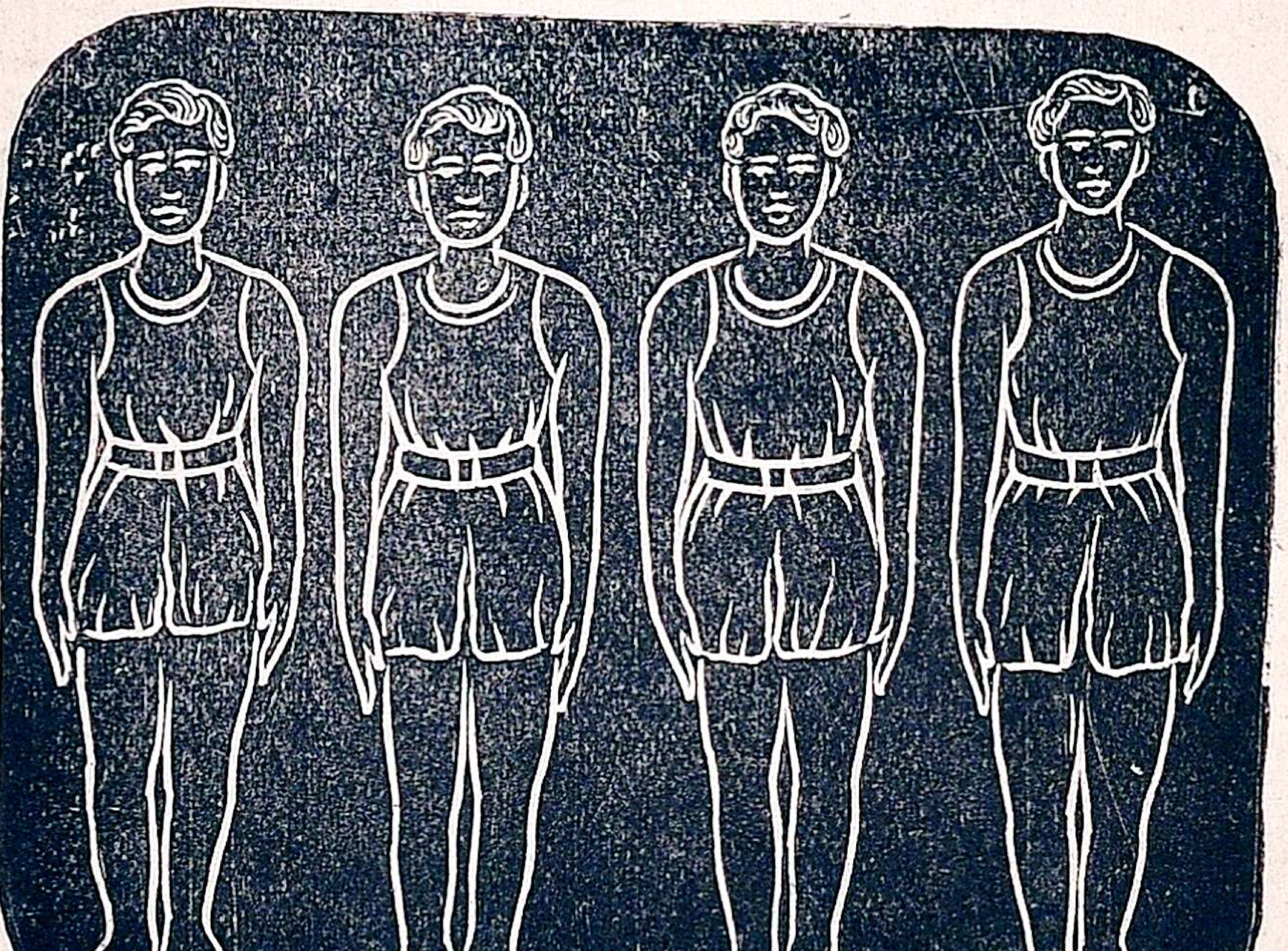
யருக்கு எதிரில் குட்டையான பிள்ளை முதலிலும், மற்றவர்கள் அவனுக்கு இடது புறத்திலும் உயரப் பிரகாரம்

இடை வெளியின்றிச் சுபாவமான (at ease) நிலைமையில் வரிசையாக நிற்கவேண்டும்.

At ease நிலைமை:-கால்களை 1-வது படத்தில் காட்டியதுபோல் அகலவைத்துக் கைகளைப் பின்னால் கொண்டு போய் இடது கையால் வலது மணிக்கட்டைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது.

2. Atten—tion (அட்டேன்ஷன்)

நுனிக் கால்களுக்கு இடையில் கொஞ்சம் இடை வெளி இருக்கும்படியும், குதிகால்கள் சேர்ந்தும், கால்கள் வளையாமல் பாதங்களை ஊன்றியும் நிற்கவேண்டும்.



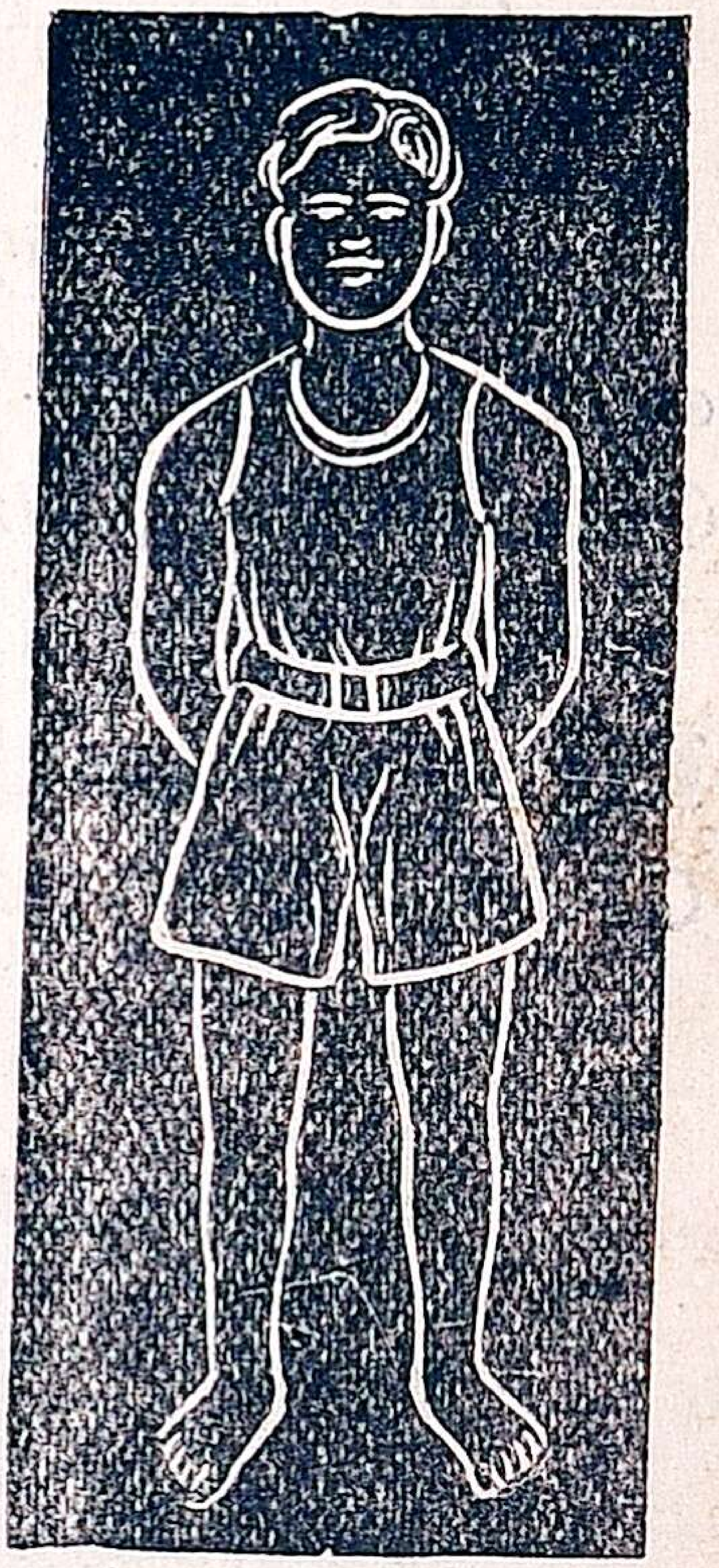
படம் 2.

மார்பைச் சற்று முன்தள்ளியும், கைகளைப் புஜங்களிலிருந்து விறைப்பில்லாமல் நேராகத் தொங்கவிட்டும்,

விரல்களை மடக்காமல் சேர்த்தும், கட்டைவிரலை முன் பார்வையாக்கி உள்ளங்கையால் துடையைத் தொட்டும், பார்வை நேராகவும் இருக்குமாறும் நிற்கவேண்டும்.

3. Stand at—Ease—(இலகுவாக நிற்றல்)

பிள்ளைகள் இடது காலை இடது பக்கம் 12 அங்குலம் தள்ளிவைத்து, இரண்டு கைகளையும் பின்னால் கொண்டு போய், இடது கையால் வலது மணிக் கட்டைப் பிடித்து, முழங்கைகளை மடக் காமல் இலகுவாகத் தொங்கவிட்டு, உடம்பின் பாரம் இரண்டு கால்களிலும் சமமாக இருக்கும்படி கால்களை மடக்கா மல் நிமிர்த்திவைத்து, நேராகப் பார்த்து நிற்கவேண்டும். (புதிய விஷயங்களைப் போதிக்கு முன் 'at ease' நிலைமையில் நிற்க வைத்துப் போதிக்க வேண்டும்).



படம் 3.

4. Stand-Easy (ஸௌகரியமாக நிற்றல்.)

பிள்ளைகள் 'at ease' நிலைமையிலிருந்து கொண்டு கைகளை மட்டில் பின் புறம் கட்டாமல் இஷ்டம்போல் வைத்து நிற்கலாம். இக் கட்டளையை இடையிடையே கொடுத்துப் பிள்ளைகள் களைப்பு அடையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குறிப்பு:—Attention நிலைமையிலிருந்து Stand easy நிலைமைக்கும், Stand easy நிலைமை யிலிருந்து Attention

நிலைமைக்கும் வருமுன் 'at ease' நிலைமைக்கு வந்துதான் வரவேண்டும்.

உதாரணமாக:—

(i) Attention, 'at ease', 'stand easy'.

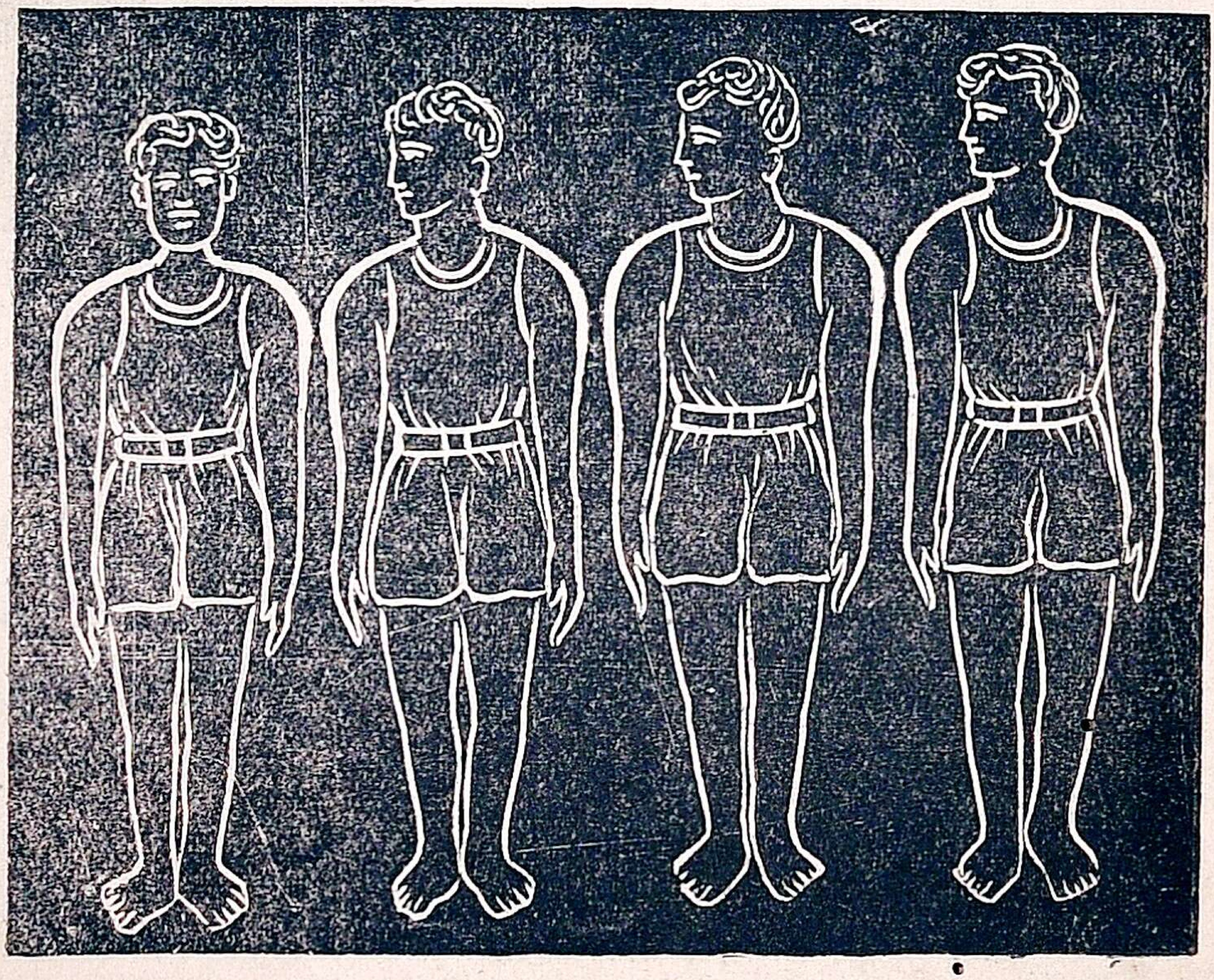
(ii) 'stand easy', 'at ease', Attention.

(iii) Class—Atten-tion.

(Class என்று சொல்லும்போது stand easy நிலைமையிலிருந்தால் 'at ease' நிலைமைக்கு வந்து பிறகு அட்டென்ஷனுக்கு வரவேண்டும்.)

5. Dressing (ஒழுங்கு செய்தல்)

Right—Dress (வலது பக்கமிருந்து வரிசையை ஒழுங்கு செய்து நிற்றல்)



படம் 4.

முதற்பிள்ளை நேராகப் பார்த்தபடியே இருந்தவிடத்தில் நிற்கவேண்டும். மற்றப்பிள்ளைகள் தலையை வலதுபுறம் சற்றுத்திருப்பி முதற்பிள்ளைக்குச் சரியாக வரிசையை ஒழுங்குபடுத்தி ஒருவர் புஜத்தின்மேல் ஒருவர் புஜம் பட்டும் படாமலும் மார்புகள் ஒரே நேர் கோட்டிலிருக்கும்படியும் நிற்கவேண்டும்.

(**Left—Dress** என்று சொல்லி இடதுபக்கமிருந்தும் வரிசையை ஒழுங்கு செய்யலாம்.)

Eyes—Front (நேராகப் பார்.)

முகத்தைத் திருப்பி நேராகப் பார்த்து Attention நிலைமையில் நிற்றல்.

6. Dressing with intervals.

(பிள்ளைகள் டிரில் செய்ய இடம் பெற்று நிற்றல்).

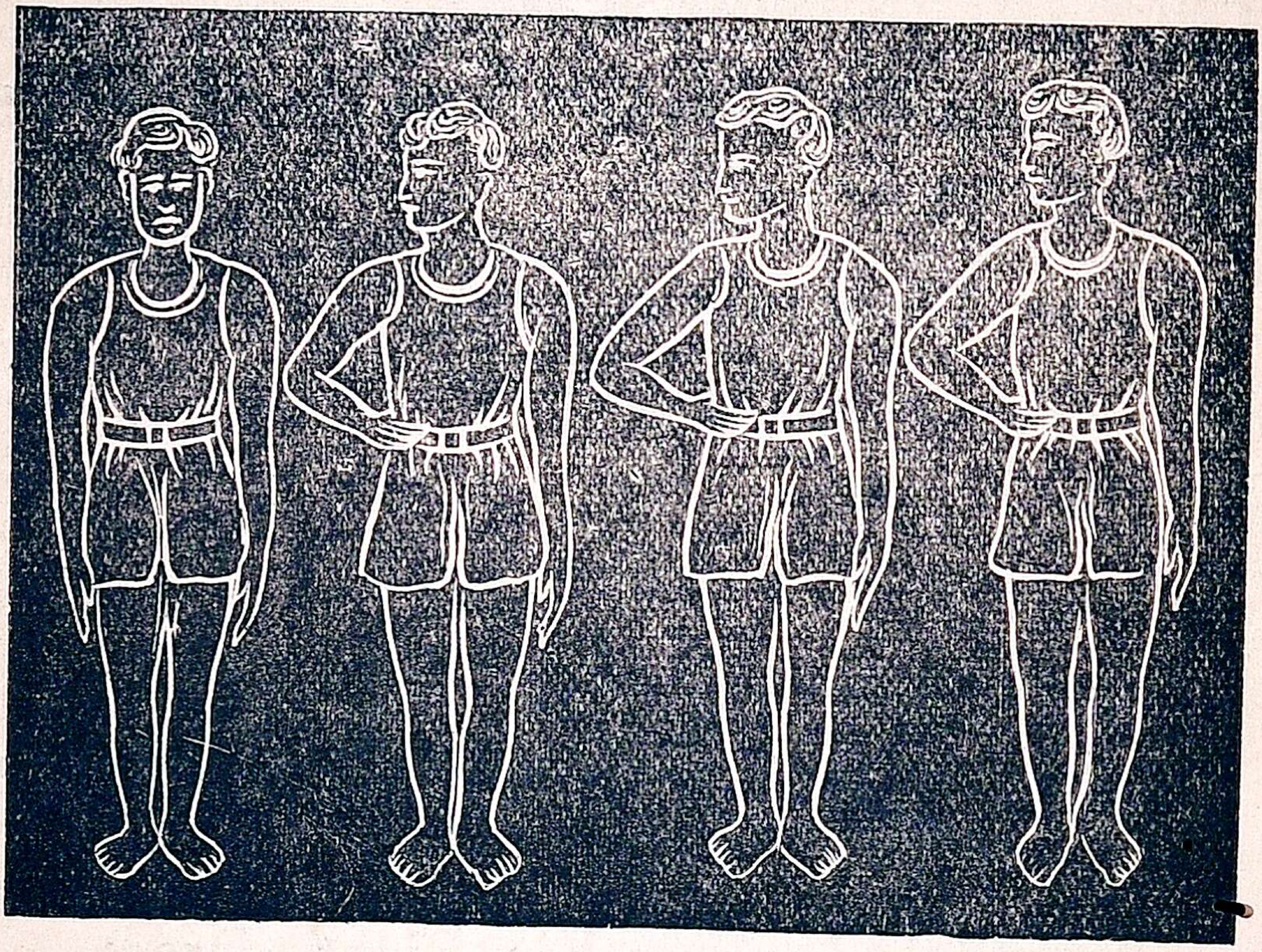
குறிப்பு:--அடியிற்கண்ட மூன்று முறைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அனுசரிக்கலாம்.

(a) Right hand on Hip, Right—Dress.

(வலது கையை இடுப்பில் வைத்து வலதுபக்கமிருந்து வரிசையை ஒழுங்கு செய்து நிற்றல்)

முதற்பிள்ளை அட்டென்ஷனில் நிற்கவேண்டும். மற்றவர்கள் முகத்தை மாத்திரம் வலது பக்கம் திருப்பி அவரவர்கள் வலது கையை இடுப்பில் வைக்கப் போதுமான அளவு இடது பக்கத்தில் சிறு சிறு அடிகளாக விரைந்து வைத்து நகர்ந்து நிற்கவேண்டும். பிறகு வலது கையை, விரல்கள் நான்கும் முன்பக்கமும் பெருவிரல் பின்பக்கமும்

இருக்கும்படி இடுப்பில் வைத்து வலது பக்கத்திலிருக்கும் பிள்ளையினுடைய இடது புஜத்தின் மேல் முழங்கை பட்டும் படாமலுமிருக்கும்படி நகர்ந்து முதல்பிள்ளைக்குச் சரியாக வரிசை ஒழுங்கில் நிற்கவேண்டும்.



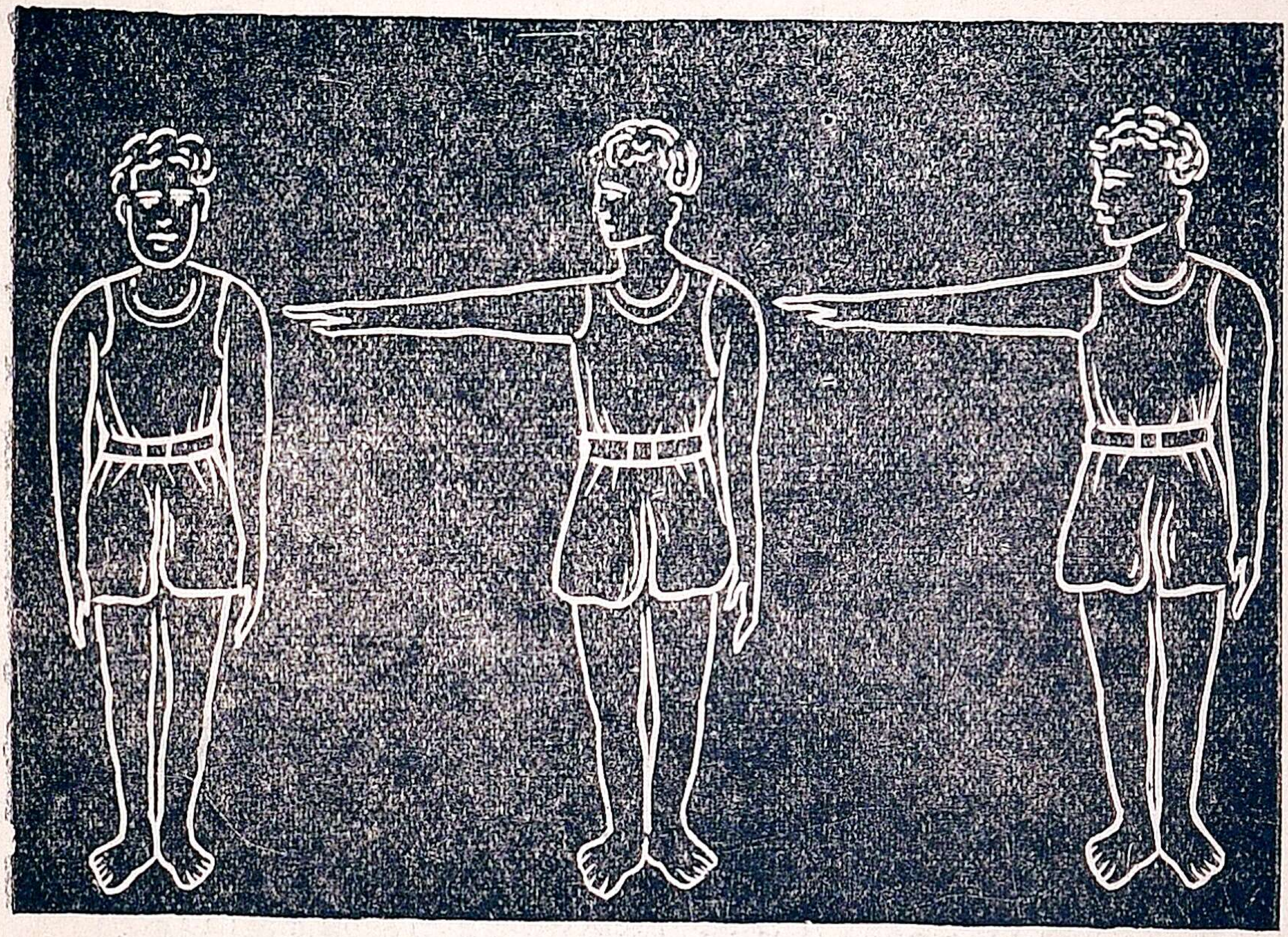
படம் 5.

(b) Right arm sideward, Right—Dress.

(வலது கையை வலதுபக்கம் தூக்கி வலது பக்கமிருந்து வரிசையை ஒழுங்கு செய்து நிற்றல்)

முதற் பிள்ளை அட்டென்ஷனில் நிற்கவேண்டும். மற்றவர்கள், முகத்தை வலதுபக்கம் திருப்பி இடது பக்கத்தில் நகர்ந்தும், வலது கையைத் தோள் மட்டத்திற்குச்

சரியாகப் பக்கத்தில் தூக்கியும், உள்ளங்கை கீழ்ப்பார்வை யாகவும், விரல்களைச் சேர்த்தும், வலது பக்கத்தில் இடம்



படம் 6.

விடாமல் நடுவிரல் நுனி வலது பக்கத்திலிருப்பவனுடைய இடது தோளைத் தொட்டும் தொடாமலுமிருக்கும்படி வைத்து முதல் பிள்ளையுடன் வரிசை ஒழுங்கில் நிற்க வேண்டும்.

(c) . Both arms sideward, Right—Dress.

(இரு கைகளையும் பக்கங்களில் தூக்கி வலது பக்கமிருந்து வரிசையை ஒழுங்கு செய்து நிற்றல்.)

முதற் பிள்ளை, தன் இடது கையை மாத்திரம் இடது பக்கம் தோள் மட்டத்திற்குச் சரியாகத் தூக்கி நேராகப்

பார்த்து நிற்கவேண்டும். மற்றவர்கள், முகத்தை வலது பக்கம் திருப்பி இடது பக்கத்தில் நகர்ந்தும், இரு கைகளையும் தோள் மட்டத்திற்குச் சரியாகப் பக்கங்களில் தூக்கியும், உள்ளங்கைகள் கீழ்ப் பார்வையாகவும், நடு விரல்கள் நுனிக்கு நுனி பட்டும் படாமலுமிருக்கும்படியும் வைத்து முதல் பிள்ளையுடன் வரிசை ஒழுங்கில் நிற்கவேண்டும்.

மேற்கண்ட பிரகாரம் வரிசை இடம் பெற்று நின்றவுடன் அட்டென்ஷனுக்கு வருவதற்கு Eyes—front என்று சொல்லவேண்டும்.

7. Turnings (திரும்புதல்.)

இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யும்போது கால்களை மடக்காமலும் கைகளைத் துடைகளுடன் சேர்த்தும் நேராக நிமிர்ந்துமிருக்கவேண்டும்.

(a) Right—Turn (வலதுடக்கம் திரும்புதல்.)

One :—இடது குதிகாலையும், வலது முன் பாதத்தையும் உயர்த்தி, இடது முன்பாதத்தையும் வலது குதிகாலையும் பூமியில் ஊன்றி, $\frac{1}{4}$ வட்டம் வலதுபுறம் திரும்புதல். பிறகு வலது பாதத்தைப் பூமியில் சரியாக வைத்து இடது முன்பாதத்தை ஊன்றிக் குதிகால்களைத் தூக்கினபடியே நிற்றல்.

Two :—இடதுகாலை வலதுகாலுடன் சேர்த்துப் பூமியில் ஊன்றி அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்றல்.

(b) Left—Turn (இடதுபக்கம் திரும்புதல்.)

One :—இடது குதிகாலையும் வலது முன் பாதத்தையும் பூமியில்ஊன்றி, இடது முன்பாதத்தையும் வலது குதி

காலையும் உயர்த்தி, $\frac{1}{4}$ வட்டம் இடதுபுறம் திரும்புதல். பிறகு இடது பாதத்தைப் பூமியில் சரியாக வைத்து வலது முன் பாதத்தை ஊன்றிக் குதிகாலைத் தூக்கினபடியே நிற்றல்.

Two :—வலது காலை இடது காலுடன் சேர்த்துப் பூமியில் ஊன்றி அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்றல்.

குறிப்பு:—மேற்கண்டபடி நம்பர்ப் பிரகாரம் நன்றாகப் பழகிய பிறகு **Right–Turn, Left–Turn** என்ற கட்டளை களிடப்பட்டால் பிள்ளைகள் தாங்களாகவே இரண்டு நம்பர் களையும் அவ்வவற்றிற்குள்ளபடி செய்யவேண்டும்.

(c) About—Turn (பின்பக்கம் திரும்புதல்.)

வலதுபுறம் $\frac{1}{4}$ வட்டம் திரும்பினதுபோலவே வலது பக்கமாக $\frac{1}{2}$ வட்டம் திரும்புதல்.

(About Turn என்பதற்கு Right about Turn என்பதுதான் பொருள்.)

(d) Half Right--Turn or Half Left--Turn

($\frac{1}{8}$ வட்டம் வலது அல்லது இடதுபுறம் திரும்புதல்.)

வலதுபுறம் அல்லது இடதுபுறம் $\frac{1}{4}$ வட்டம் திரும்பினதுபோலவே வலது அல்லது இடதுபுறம் $\frac{1}{8}$ வட்டம் திரும்புதல்.

8. Numbering. (நம்பர் சொல்லுதல்).

குறிப்பு :—வகுப்பை எத்தனை வரிசைகளாகப் பிரிக்க வேண்டுமோ அதற்குத் தக்கவாறு நம்பர் சொல்லச் செய்யவேண்டும்.

(i) Class, From the Right—Number

(வலதுபக்கமிருந்து நம்பர் சொல்லுதல்.)

முதற் பிள்ளையிலிருந்து கடைசிப்பிள்ளை முடிய 1, 2, 3, 4, 5, 6......... என்று தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே ஒரு நம்பரை முகத்தைத் திருப்பி இடதுபக்கத்துப் பிள்ளையைப் பார்த்துச் சொல்லிவிட்டு நேராகப் பார்த்து அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—இதிலிருந்து வகுப்பிலுள்ள பிள்ளைகள் எல்லோரும் ஆஜராயிருக்கிறார்களா என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

(ii) From the Right in Twos—Number,

(வலதுபக்கமிருந்து 'இரண்டின்' முறையே நம்பர் சொல்லுதல்.)

1, 2; 1, 2; 1, 2; 1, 2.

குறிப்பு:—Odd number (ஒற்றைப்படை எண்) 1, 3, 5, 7... Eeven number (இரட்டைப் படை எண்) 2, 4, 6, 8......

(iii) From the Right in Threes—Number

(வலதுபக்கமிருந்து 'மூன்றின்' முறையே நம்பர் சொல்லுதல்.)

1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3.

(iv) From the Right in Fours—Number

(வலதுபக்கமிருந்து 'நான்கின்' முறையே நம்பர் சொல்லுதல்.)

1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4.

குறிப்பு:—இடது பக்கமிருந்தும் நம்பர் சொல்லச் செய்யலாம்.

9. Opening the Ranks (வரிசைகளைப் பிரித்தல்.)

நம்பர் சொல்லி முடிந்த பிறகு பின்வரும் கட்டளை இடவேண்டும்.

Number ones, stand where you are, Number twos 2 steps; threes 4 steps; fours 6 steps; **Open Order Forward—March** என்று சொன்னவுடன் 1 நம்பர்கள் இருக்குமிடத்தில் நின்றுகொண்டு, 2 நம்பர்கள் முதலில் இடது காலைத் தொடங்கி இரண்டு சீரான அடிகள் வைத்து வரிசை ஒழுங்கு கலையாமல் முன்னால் செல்லவேண்டும். இவ்விதமே 3, 4 நம்பர்களிருந்தால் 4, 6 அடிகள் முறையே முன்செல்லவேண்டும்.

குறிப்பு:—**(a)**. 1. வரிசை பிரியும்போது பின்வருமாறு நம்பர் சொல்லிச் செல்வது நலம். 1 நம்பர்கள் இருந்த இடத்தில் இருக்கவேண்டும். மற்றப்பிள்ளைகள் சேர்ந்தாற்போல இடதுகாலைத் தொடங்கி, 2 நம்பர்கள் One, Two என்று சொல்லி இரண்டு சீரான அடிகள் முன்வைத்து Three என்று சொல்லி இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்து நிற்கவேண்டும். 3 நம்பர்கள் One, Two, Three, Four என்று சொல்லி நான்கு சீரான அடிகள் முன்வைத்து Five என்று சொல்லி இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்து நிற்கவேண்டும். 4 நம்பர்கள் One, Two, Three, Four, Five, Six என்றுசொல்லி ஆறு சீரானஅடிகள் முன்வைத்து Seven என்று சொல்லி இடது காலை வலதுகாலுடன் சேர்த்து நிற்கவேண்டும்.

2. பிரிந்த வரிசைகளை ஒழுங்கில் இருக்கும்படி பார்க்க வேண்டும்.

3. பிரித்த பிறகு Half Right-Turn திரும்பச் செய்து உபாத்தியாயர் குட்டையான பிள்ளைகளுக்கு எதிரில் போய் நின்றுகொண்டு டிரில் நடத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

4. பிள்ளைகளைச் சூரியனுக்கு எதிரில் நிற்க வைத்து டிரில் நடத்தக் கூடாது.

(b) இடம் போதாமலும் பிள்ளைகள் அதிகமாயுமிருந்தால் 2 வரிசையாக நிறுத்த வேண்டும்.

இரண்டு வரிசையாக நிற்கச் செய்யும்விதம்.

Class in two lines Fall—In.

(வகுப்பு, இரண்டு வரிசையாக நிற்றல்.)

பிள்ளைகளை உயரத்திற்குத் தகுந்தவாறு ஜதை ஜதையாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு ஜதைப் பிள்ளைகளையும் ஒருவர்பின் ஒருவராக இரண்டடிகள் இடைவெளி விட்டு 2 வரிசையாக நிறுத்திக் கீழே காட்டப்படும் இரண்டு முறைகளுள் ஏதாவது ஒன்றை அனுசரித்து வரிசை பிரிக்கலாம்.

First Method (முதல் முறை.)

Both lines from the Right—Number.

(இரண்டு வரிசைகளும் வலது பக்கமிருந்து நம்பர் சொல்லுதல்.)

பிறகு, Odd numbers of the front line 2 steps forward, even numbers of the rear line 2 steps backward, **open order—March** என்று சொன்னவுடன்

முதல் வரிசை ஒற்றைப்படை நம்பர்கள் இரண்டடிகள் முன்னும், இரண்டாவது வரிசை இரட்டைப்படை நம்பர்கள் இரண்டடிகள் பின்னுமாகப் போய் நிற்கவேண்டும்.

Second Method (இரண்டாம் முறை)

ஒவ்வொரு வரிசைப் பிள்ளைகளையும் 2, 3, 4 வரிசைகளாகப் பிரிக்கலாம். இதற்கு முதலில் நிற்கும்போதே இரண்டு வரிசைகளுக்கும் இடையிலுள்ள தூரம், நாம் எந்த நம்பர் முறைப்படி ஒவ்வொரு வரிசையையும் பிரிக்கப் போகிறோமோ அந்த நம்பரைப்போல் இரண்டு மடங்கு இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்வதால் ஒரு வரிசைக்கும் மற்றொரு வரிசைக்கும் இடையில் இரண்டடி இடைவெளி இருக்கும்.

Both lines from the right, in twos, threes or fours—Number.

(இரண்டு வரிசைகளும் வலதுபக்கமிருந்து இரண்டின் முறை, மூன்றின் முறை, அல்லது நான்கின் முறையே நம்பர் சொல்லுதல்.)

நம்பர் சொல்லிய பிறகு,

Both lines, Open order—Forward-March.

இப்போது இரண்டு வரிசைகளிலுள்ள நம்பர் Ones இருந்த ஸ்தானத்தில் நிற்கவேண்டும். நம்பர் Twos இரண்டு அடிகளும், நம்பர் Threes நான்கு அடிகளும், நம்பர் Fours ஆறு அடிகளும் முன் சொல்லியிருப்பதுபோல நம்பர் சொல்லி முன்புறம் போய் நிற்கவேண்டும்.

10. Class, Single file—Form.

(வகுப்பு ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்றல்.)

குட்டையான பிள்ளை முதலில் நிற்க, மற்றவர்கள் அவனுக்குப் பின்னால் உயரப் பிரகாரம் ஒருவர்பின் ஒருவராக ஒழுங்காக நிற்கவேண்டும்.

11. Arms Forward—Dress (சீர்திருத்துதல்.)

முதற்பிள்ளை அட்டென்ஷனில் நிற்கவேண்டும். மற்ற ஒவ்வொருவரும் சிறுசிறு அடிகளாகப் பின்னால் நகர்ந்து கைகளைத் தோளுக்குச் சரியாக முன்புறம் நீட்டியும், விரல்களைச் சேர்த்தும், உள்ளங்கைகளைக் கீழ்ப் பார்வையாக வைத்தும், பெருவிரல்நுனி முன்னால் நிற்கும் பிள்ளையைத் தொட்டும் தொடாமலுமிருக்குமாறு நிற்கவேண்டும்.

12. Arms—Down. (கைகளைத் தொங்கவிடுதல்.)

கைகளைக் கீழே தொங்கவிட்டு அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்றல்.

13. From the front, in Threes—Number.

(முன்புறமிருந்து மூன்றின் முறையே நம்பர் சொல்லுதல்.)

Number ones, stand where you are, number twos 2 steps sideward left, number threes 2 steps side ward right—**March.**

நம்பர் Ones இருந்த இடத்தில் நிற்கவேண்டும். நம்பர் Twos ஓர் அடி இடதுபக்கமும், நம்பர் Threes ஓர் அடி வலதுபக்கமுமாகப் போய் நிற்கவேண்டும். இதில் நன்றாகப் பழகின பிறகு **Open order sideward—March** என்றால் பிரிந்து போய் நிற்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—பக்கத்தில் நடக்கிறதற்கு side-step என்று சொல்லுதல். ஒரு side-step என்பது சுமார் 15 அங்குலம் ஆகும்.

14. Closing the Ranks.

(அப்பியாசங்கள் செய்து முடிந்த பிறகு வரிசைகளைச் சேர்த்தல்).

குறிப்பு:—Half Right Turn என்று சொல்லித் திரும்பச்செய்து அப்பியாசம் தொடங்கப்பட்டிருந்தால் Half Left Turn என்று சொல்லி வரிசையை நேர்முகப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

Close order—March என்ற இக்கட்டளையிடப்பட்டதும் வரிசையை விட்டுப் பிரிந்த பிள்ளைகள் அந்த அந்த நம்பருக்குரிய அடிகளை வைத்து முதலில் இருந்த இடத்திற்கு வந்து வரிசையில் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

(a) முன்புறமாகவே வரிசைகளைப் பிரித்திருந்தால் அவைகளைச் சேர்ப்பதற்குரிய கட்டளைகள் மூன்று:—

1. **About—Turn.**
2. **Close order forward—March.**

இக் கட்டளையிடப்பட்டதும் நம்பர் Fours இடதுகால் தொடங்கி. One, Two என்று சொல்லி இரண்டடிகள் வைத்து நம்பர் Threes களுடன் சேரவேண்டும். பிறகு நம்பர் Threes and Fours சேர்ந்து Three, Four என்று சொல்லி நம்பர் Twos களுடன் சேரவேண்டும். பிறகு நம்பர் Twos, Threes and Fours சேர்ந்து Five, Six என்று

சொல்லி நம்பர் Ones வரிசைக்கு வந்து Seven என்று சொல்லி இடது காலுடன் சேர்த்து நிற்கவேண்டும்.

3. **About—Turn.**

15. Marching (நடைப்பழக்கம்)

குறிப்பு:—எல்லாப் பிள்ளைகளும் சேர்ந்தாற்போல் இடது காலையும் வலது காலையும் வைத்து நடக்கத்தெரிந்து கொள்வதற்கு மூலாதாரமாயிருக்கப்பட்ட Mark time என்பதை முதலில் கற்பிக்கவேண்டும்.

(i) **Mark time—March** கட்டளை கொடுத்ததும் சேர்ந்தாற்போல் பிள்ளைகள் முதலில் இடது குதிகாலையும் பிறகு வலது குதிகாலையும் சுமார் 6 அங்குல உயரம் தூக்கி உடனே முன் இருந்த இடத்திலேயே வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாற்றி, மாற்றி left, right என்று சொல்லிக் கொண்டு பிள்ளைகள் செய்யும்பொழுது இடை இடையே உபாத்தியாயர் left, right or one, two என்று எச்சரிக்கை கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு சொல்லுவது பிள்ளைகள் கால்களைத் தூக்கி வைப்பதை அனுசரித்து இருக்கவேண்டும். இப்பொழுது எச்சரிக்கையுடன் கால்கள் பொருந்தாத பிள்ளைகள் ஒரே காலை இரு தடவை தொடர்ந்து தூக்கி வைத்துத் திருத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

(ii) **Class—Halt** (நிறுத்துவதற்குக் கட்டளை)

பிள்ளைகளின் இடது கால் பூமியில் படும்பொழுது Class என்றும், வலதுகால் பூமியில்படும்பொழுது Halt என்றும் சொல்லவேண்டும். பிறகு One என்று சொல்லி இடது காலையும் Two என்று சொல்லி வலது காலையும் தூக்கி வைக்கச் செய்து அட்டென்ஷனில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

(iii) **Forward-March** (முன்புறம் நடத்தல்).

இக் கட்டளையை அட்டென்ஷனிலும் Mark time செய்கையிலும் கொடுக்கலாம். இக் கட்டளையைக் கொடுத்ததும், பிள்ளைகள் சேர்ந்தாற்போல் முதலில் இடது காலைத் தூக்கி வைத்து முன்புறம் வேகமாக நடக்க வேண்டும். நடந்து செல்லும்பொழுது நேராகப் பார்த்தும், கைகளைத் தாராளமாக இடுப்புக்குமேல் போகாமல் வீசியும் செல்லவேண்டும். உபாத்தியாயர் இடையிடையே left, right என்ற எச்சரிக்கைகளைக் கவனித்துக் கொடுத்துவர வேண்டும். எச்சரிக்கையை அனுசரித்துக் கால்போடாத பிள்ளைகளுக்கு உபாத்தியாயர் Change step—March என்னும் எச்சரிக்கையைக் கொடுத்து, முன்வைக்கும் காலையே மறுபடியும் ஒரு தடவை முன் வைக்கச்சொல்லிச் சீர்திருத்தம் செய்யவேண்டும். பிறகு நிறுத்த விரும்பும்பொழுது Halt என்று எச்சரிக்கையைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(iv) **Class—Halt** (நிறுத்துவதற்குக் கட்டளை).

இடதுகாலை ஊன்றும்பொழுது Class என்றும், வலது காலை ஊன்றும்பொழுது Halt என்றும் இக் கட்டளையைச் சொல்லவேண்டும். பிறகு One என்று சொல்லி இடது காலை ஓர் அடி முன்வைத்தும், Two என்று சொல்லி வலது காலை இடது காலோடு சேர்த்தும் வைக்கச் செய்து அட்டென்ஷனில் நிற்கச் செய்யவேண்டும்.

(v) **File marching** :—(பத்தியில் நிறுத்தி நடை பழக்குதல்):—

வரிசையில் நிற்கும் பிள்ளைகளை $\frac{1}{4}$ வட்டம் இடது அல்லது வலது புறம் திரும்பச் செய்தால் வரிசை பத்தியாகி விடும். பிறகு **Quick—March** என்று கட்டளை கொடுக்கப் பட்டதும், பிள்ளைகள் ஒருவர்பின் ஒருவராகப் பத்திகோணு மல் ஒழுங்கில் துரிதமாகச் செல்லவேண்டும். தேவையான போது இடது பக்கம் அல்லது வலது பக்கம் சுற்றித் திரும்புதற்குரிய **Left wheel or Right wheel, Column Left or Column Right—March** என்ற எச்சரிக்கை யைக் கொடுத்துப் பத்தியைச் சௌகரியமான திசையில் போகவிடலாம். சுற்றித் திரும்ப எச்சரிக்கையிட்டவுடன், முதற் பிள்ளை குறித்த திசையில் திரும்பி நேராகச்செல்ல, மற்றவர்களும் அவன் திரும்பின இடத்திற்குச் சென்றே திரும்பிப் பத்தி ஒழுங்கைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

குறிப்பு :—பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் பத்தி (File) யாகவே நடக்க வேண்டியிருப்பதால், இந்த நடைப்பழக்கம் அவசியமாயிருக்கிறது. உபாத்தியாயர் இதன் பொருட்டு அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

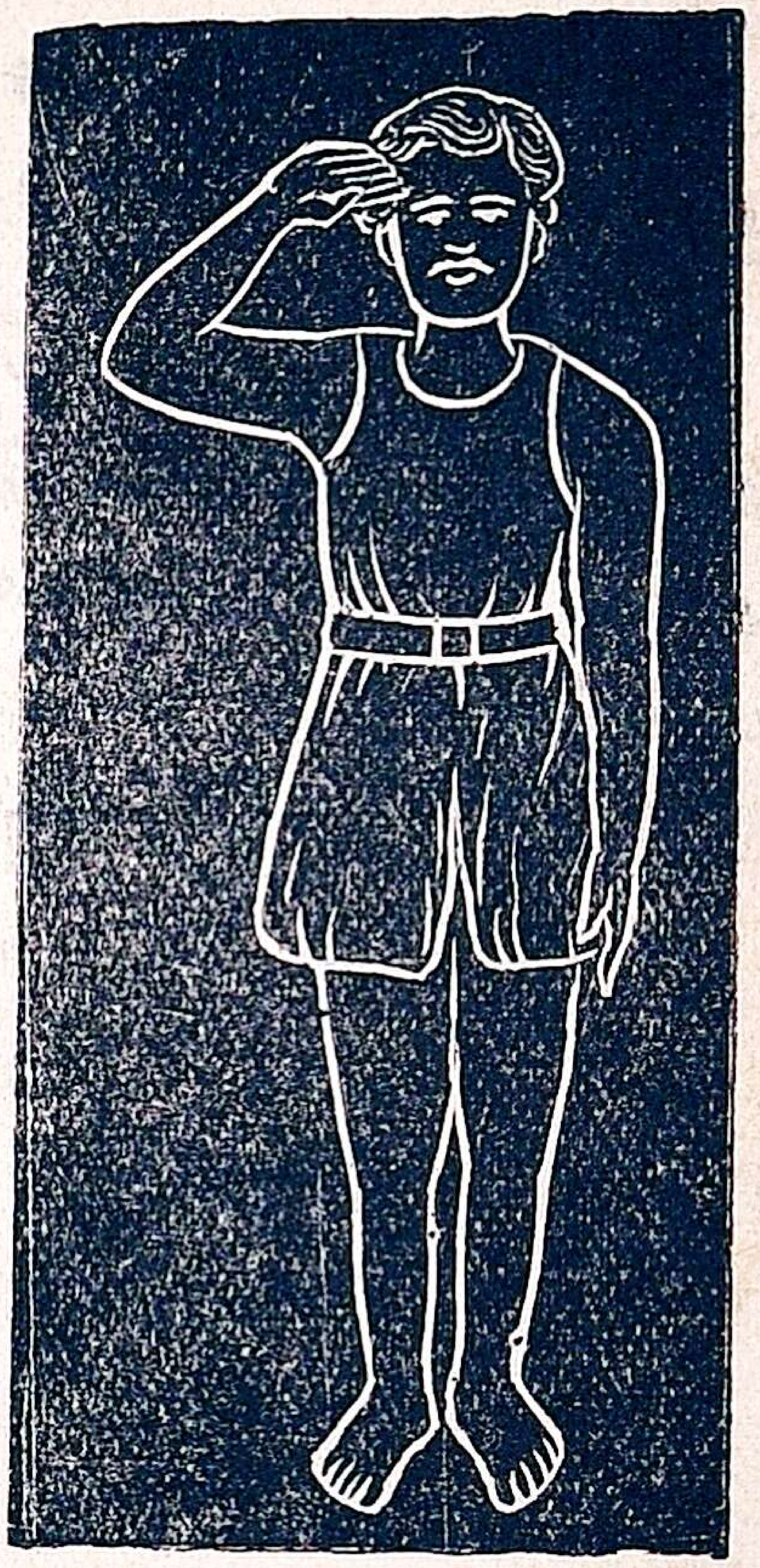
(vi) **Double time—March** (மெதுவாய் ஓடு).

பிள்ளைகளைப் புஜங்களை மடித்துக் கைகளை மூடிக் கால் விரல்களை ஊன்றி மெதுவாக ஓடச் சொல்லவேண்டும்.

குறிப்பு:—வகுப்பை விட்டுவிடுவதற்கு முந்தி வரிசைப் படுத்தி Right dress or Left dress கொடுத்து நிற்க வைத்துப் பிறகு வகுப்பைக் கலைக்கவேண்டும்.

16. Salute and Dismissal.

(வந்தனம் அளித்தலும், வகுப்பைக் கலைத்தலும்)



படம் 7.

Salute:—**One** வலது கையை வட்ட வடிவமாக வலது பக்கம் தூக்கிச் சுட்டுவிரல் வலதுகண் புருவத்திற்குமேல் ஓர் அங்குல உயரத்தில் இருக்கும்படியும், விரல்கள் அனைத்தையும் நெருக்கி உள்ளங்கை வெளிப்பார்வையாக இருக்கும்படியும் வைத்துக்கொண்டு நிற்றல்.

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்றல்.

Class—Dismiss :—பிள்ளைகள் வலது பக்கம் திரும்பி (Right turn) வலது பக்கத்தில் ஓர் அடிபோய், வலது கையினால் வந்தனம் செய்து, பிறகு வரிசையை விட்டுக் கலைதல்.

குறிப்பு :—Right turn திரும்பும்போது One, Two என்று சொல்லியும், ஓர் அடி வலது பக்கம்போய் வந்தனம் செய்யும்போது one, two என்று சொல்லியும் செய்யலாம்.

அத்தியாயம் 2.

Exercises for I to V Standards.

முதல்ஐந்துவகுப்புக்களுக்கேற்ற அப்பியாசங்கள்.

குறிப்பு :—இப் பகுதியில் ஐந்து வகுப்புக்களுக்கேற்ற அப்பியாசங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உபாத்தியாயர்கள் அந்த அந்த வகுப்புக்குத் தக்கவாறு வேண்டிய அப்பியாசங்களை நடத்திக் கொள்ளலாம்.

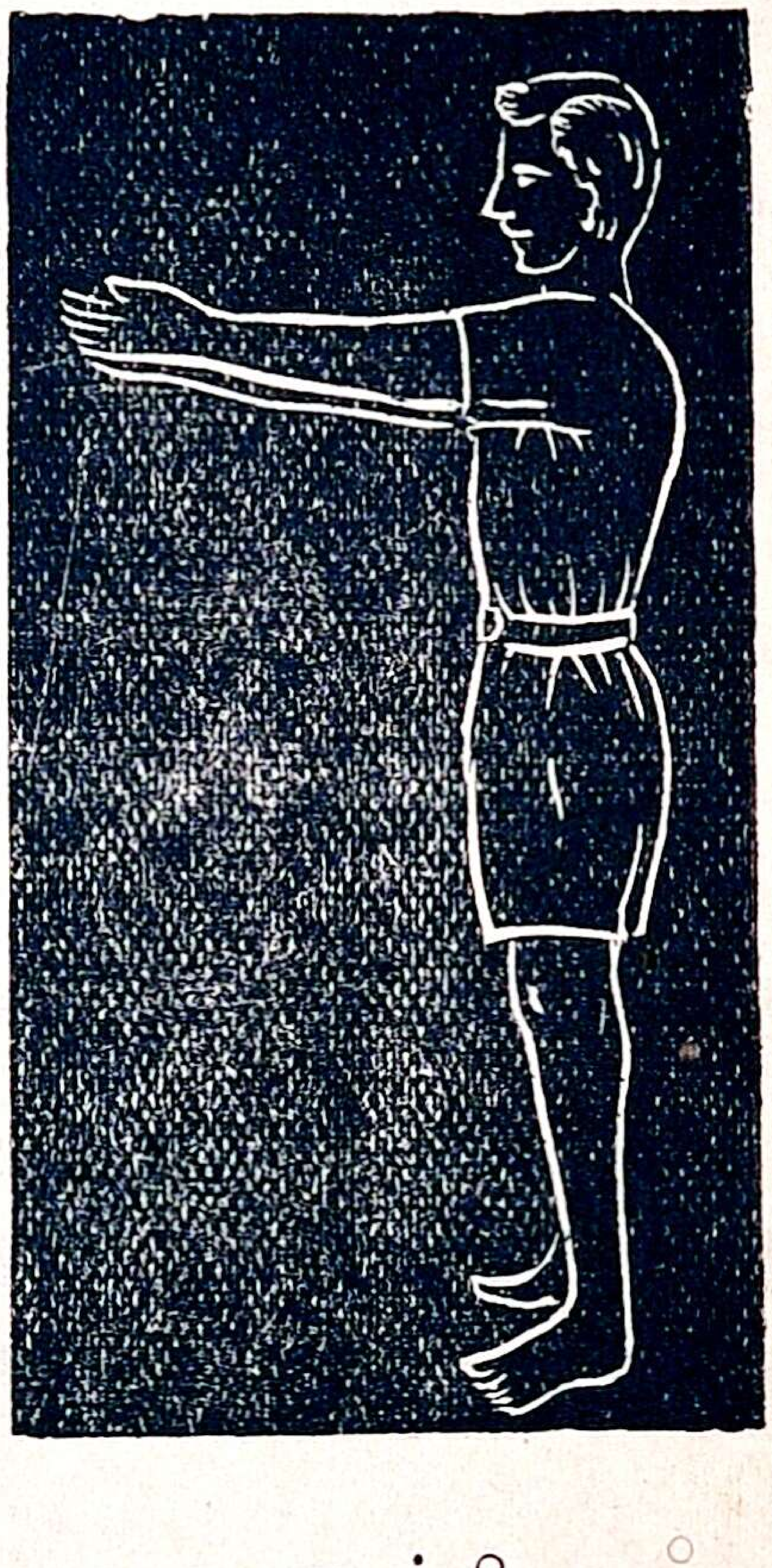
EXERCISE I.

One :—உள்ளங்கைகள் உட்பார்வையாயிருக்குமாறு கைகளைத் தோளுக்கு நேராக முன்புறம் நீட்டுதல்.

(உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்க்கக்கூடாது.)

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(Returning to position).



படம் 8.

குறிப்பு:—1. இம்முறையே 16 நம்பர் வரையிற் செய்தல்.

அடியில்கண்ட ஒவ்வோர் அப்பியாசத்தையும் 16 நம்பர் வரையிற் செய்யலாம்.

2. 16 நம்பர் வரையிற் செய்யும் விதம்:—

இரண்டு எண்களாக (Two Counts)ச் செய்யும் அப்பியாசத்தையும் நான்கு எண்களாக (Four Counts)ச் செய்யும் அப்பியாசத்தையும் செய்ய அடியிற் கண்டபடி நம்பர் சொல்லவேண்டும்.

Two counts exercise:—

1–2 ; 3–4 ; 5–6 ; 7–8;
8–7 ; 6–5 ; 4–3 ; **Class—Halt.**

Four counts exercise:—

1–2–3–4 ; 5–6–7–8 ;
8–7–6–5 ; 4–3– **Class—Halt.**

இங்கே வகுப்பு, நிறுத்து என்பன முறையே 2—1 என்ற நம்பர்களுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வேறு சில இடங்களில் 2—1 என்பதற்குப் பதிலாக Right-Change, Alter-Nate, Next-Change (ரைட்-மாற்று, ஆல்டர்-நேட், நெக்ஸ்டு-மாற்று) என்ற வார்த்தைகளையும் முறையே உபயோகிக்கவேண்டும்.

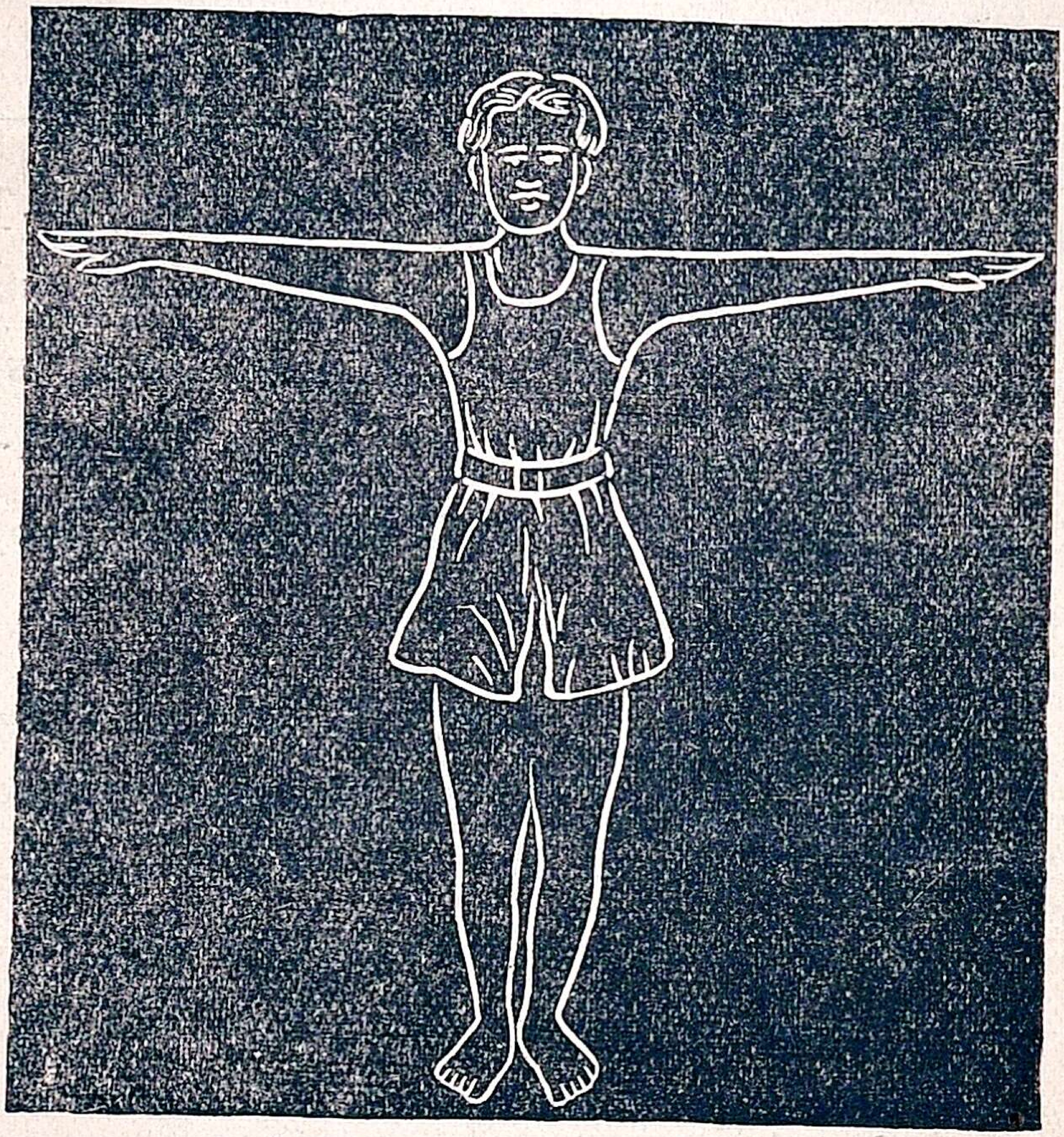
3. எப்பொழுதும் உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளின் எதிரில் நின்று அப்பியாசங்களைச் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்வதில் உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளின் எதிரில் நிற்பதால், பிள்ளைகள் சரியாகச் செய்வதற்கு இலகுவாயிருக்கும்பொருட்டு உபாத்தியாயர் தாம் செய்யும் அப்பியாசங்களை இடதுக்கு வலதும், வலதுக்கு இடதுமாக மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.

4(a) **Teaching** :—முதலில் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாசங்களை By numbers-ல் நன்றாகச் செய்யக் கற்பிக்க வேண்டும்.

(b) **Leading** :—பிறகு by-numbers-ல் கற்பித்த அப்பியாசங்களை **Class—Begin** என்று சொல்லி ஆரம்பித்து உபாத்தியாயர் செய்துகொண்டே போகவேண்டும். பிள்ளைகளும் அதன்படி கூடவே செய்யவேண்டும்.

EXERCISE 2

One:—உள்ளங்கைகள் கீழ்ப் பார்வையாக இருக்கு

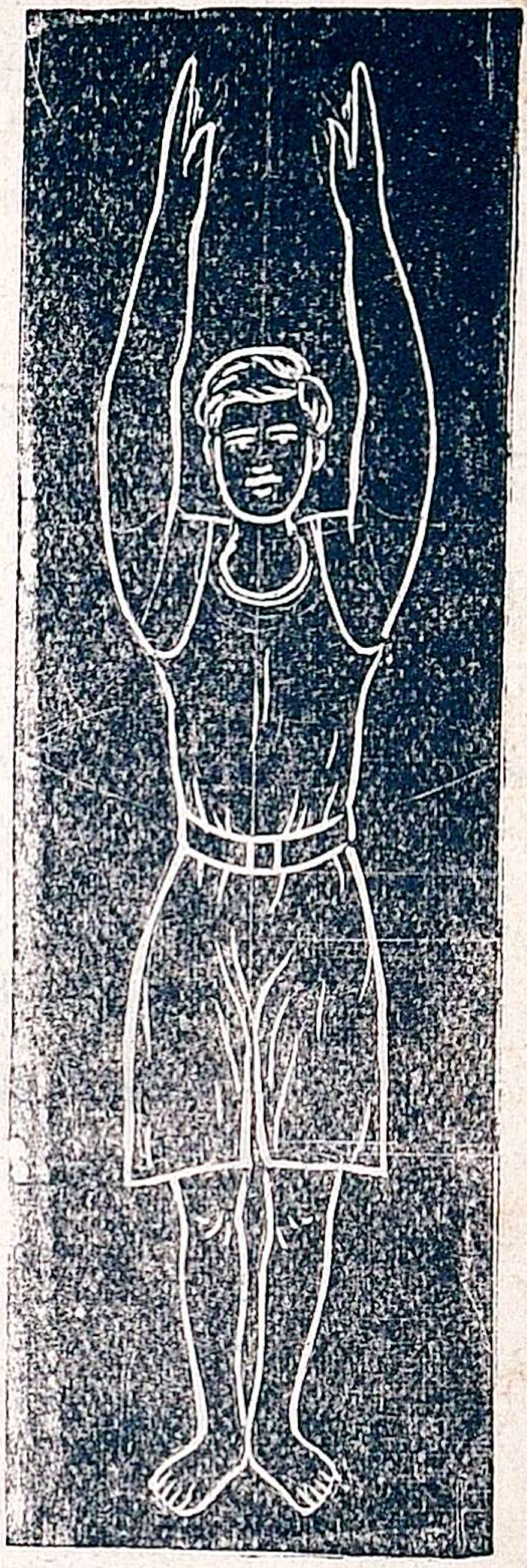


படம் 9.

மாறு கைகளைத் தோளுக்கு நேராகப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 3.



One :—கைகளைத் தோளுக்கு முன்புறமாய்க் கொண்டுபோய்த் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி நிற்றல்.

Two:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல். (கைகளைத் தூக்கின வழியாகவே தணிக்க வேண்டும்).

படம் 10.

EXERCISE 4.

One:—கைகளைத் தோளுக்குப் பக்கங்களின் வழியாகத் தூக்கித் தலைக்குமேல் உயர்த்தி நிற்றல்.

Two:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 5.

One :—பெருவிரல் பின்னும் மற்ற நான்கு விரல்கள் முன்னுமாக வைத்து முழங்கையைச் சற்றுப் பின் தள்ளியும் இருக்குமாறு கைகளை இடுப்பின்மேல் உறுதியாக ஊன்றிக் கொண்டு நிற்றல். (இதற்கு Hips—firm என்று பெயர்.)

Two:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 6.

(Hips-firm—கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்றல்.)

One :—முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து நிற்றல்.

Two :—முழங்கால்களை நிமிர்த்தி நிற்றல்.

குறிப்பு:— Hips-firm என்ற எச்சரிக்கையைக் கொடுத்து அப்பியாசத்தைத் துவக்கினல் அந்த அப்பியாசம் முழுமையும் செய்து முடிந்த பிறகு, Hands-down என்ற எச்சரிக்கையைக் கொடுத்துக் கைகளைக் கீழே தொங்க விட்டு நிற்கச் செய்யவேண்டும்.

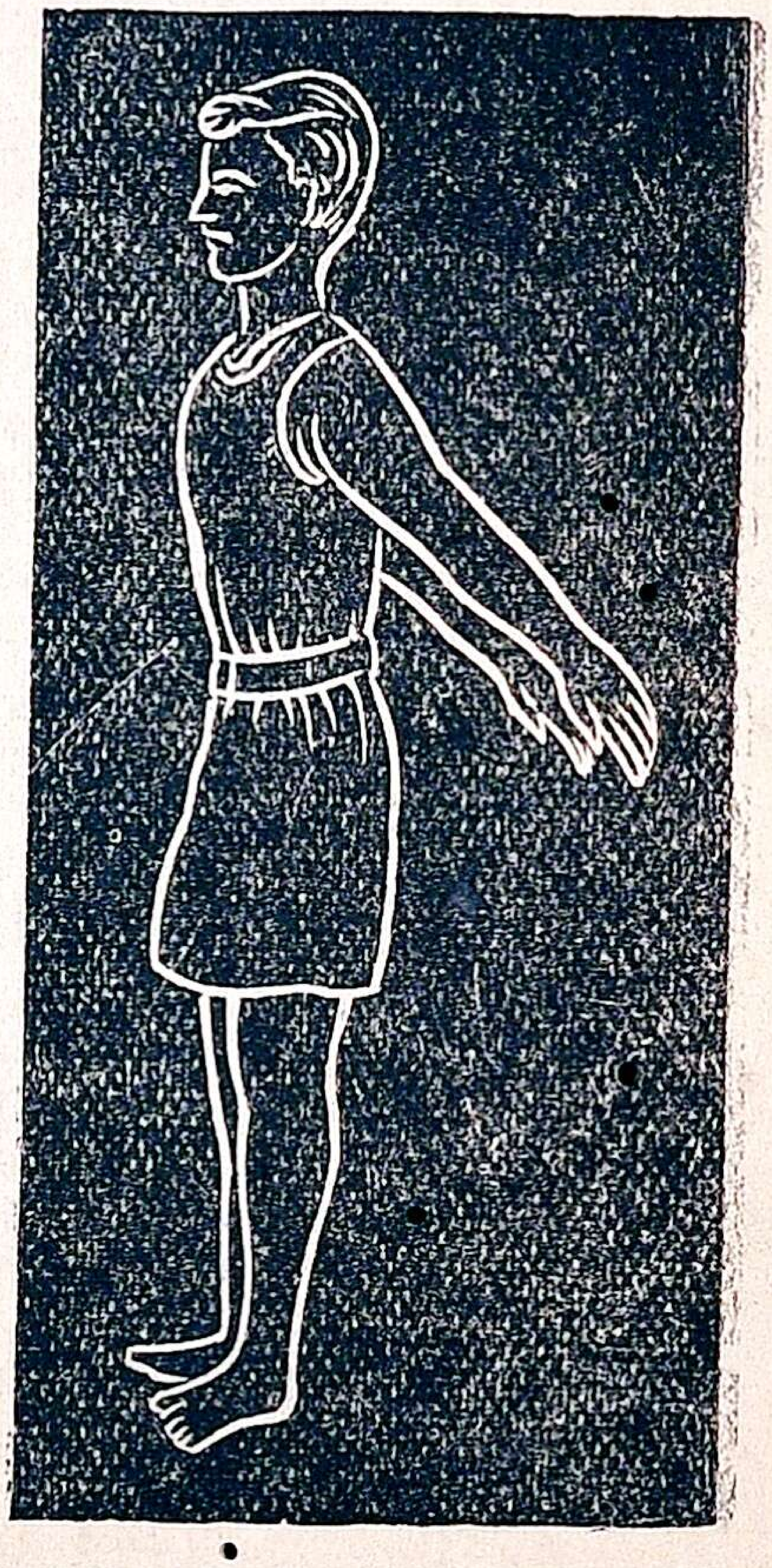
EXERCISE 7.

One :—முன்புறம் குனிந்து உள்ளங்கைகளால் முழங்கால்களைப் பிடித்துக் கால்களை வளைக்காமல் நிற்றல்.

Two :—நிமிர்ந்து நிற்றல்.

EXERCISE 8.

One:–கைகளைப் பின்புறம் நீட்டுதல்.



Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

படம் 11.

EXERCISE 9.

முதல் இரண்டு அப்பியாசங்களையும் 4 நம்பரில் (4 counts) சேர்த்துச் செய்தல்.

மாதிரி :—

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல் (படம் 8போல்.)

Two :—கைகளைத் துடைகளுடன் சேர்த்தல்.

Three :—கைகளைத் தோள்களுக்குப் பக்கங்களில் நீட்டுதல் (படம் 9 போல்).

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

குறிப்பு :—இவ்விதமே ஆங்காங்குத் தனித்தனியே நன்ருகப் பழகின அப்பியாசங்களைச் சேர்த்தும் வேகமாயும் செய்யச் சொல்லவேண்டும்.

EXERCISE 10.

(Hips-firm)

One:—குதிகால்களைச் சேர்த்து உயரத் தூக்கி விரல்களை ஊன்றி நிற்றல்.

Two :—குதிகால்களைக் கீழே தணித்தல்.

EXERCISE 11.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—தலையை மாத்திரம் முன்புறம் வளைத்து, முகவாய்க்கட்டையைச் சற்று நெஞ்சில் பட்டும் படாமலுமிருக்கும்படி வைத்து நிற்றல்.

Three :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 12.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two:–தலையை மாத்திரம் சற்றுப் பின்புறம் வளைத்தல்.

Three :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.
Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

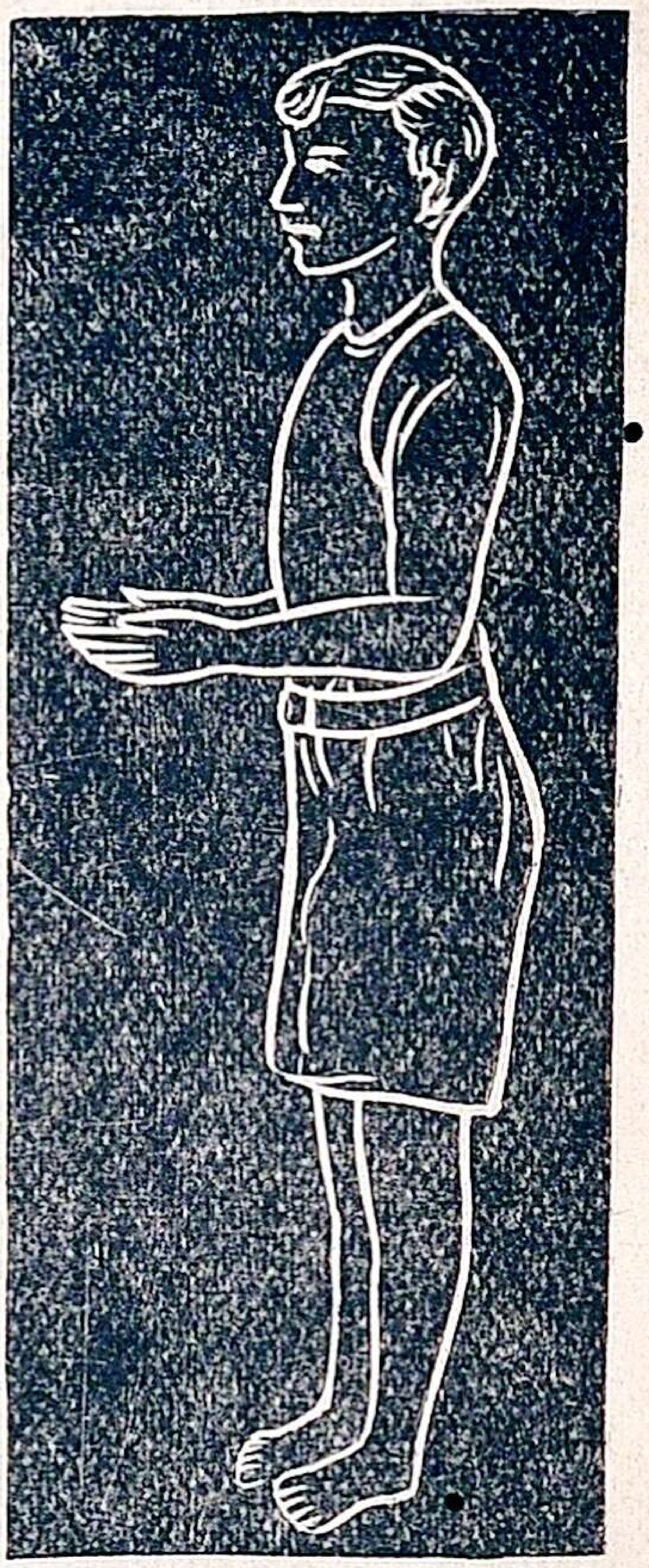
EXERCISE 13.

One :—கைகளை முழங்கைகளுக்கு நேராக மடித்து இடுப்புக்குச் சரியாக முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Two :-அப்படியே கைகளைச் சேர்த்துத் தட்டுதல்.

Three :-தட்டின கைகளைப் பிரித்து முழங்கைகளுக்கு நேராக மடித்து இடுப்புக்குச் சரியாக முன்புறம் நீட்டிநிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.



படம் 12.

EXERCISE 14.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.
Two :—அப்படியே சுமார் 2 அங்குல உயரம் மேலே எழும்பிக் குதித்தல்.
Three :—முன்போல மறுபடியும் குதித்தல்.
Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 15.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.
Two :—அப்படியே முன்புறம் குனிந்து கைகளின்

நடுவிரலின் நுனிகளால் பூமியைத் தொட்டும் தொடாமலும் முழங்கால்களை வளைக்காமல் நிற்றல்.

Three :—மேலே நிமிர்ந்து கைகளை முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 16.

One :—கைகளை முன்புறமாய்க் கொண்டு போய்த் தலைக்குமேல் உயர்த்தி நிற்றல் (படம் 10 போல்.)

Two :—கைகளைப் பக்கத்தால் தணித்து அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 17.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—அப்படியே கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Three :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 18.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—முழங்கால்களைச் சற்று மடித்துக் கைகளை முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Three :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 19.

One :—கைகளைப்பின்னால் நீட்டுதல் (படம் 11போல்.)

Two :—கைகளைத் தொடைகளுடன் சேர்த்தல்.

Three :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 20.

One :—கைகளைப் பின்னால் நீட்டுதல்.
Two :—கைகளைத் துடைகளுடன் சேர்த்தல்.
Three :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.
Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமையில் நிற்றல்.

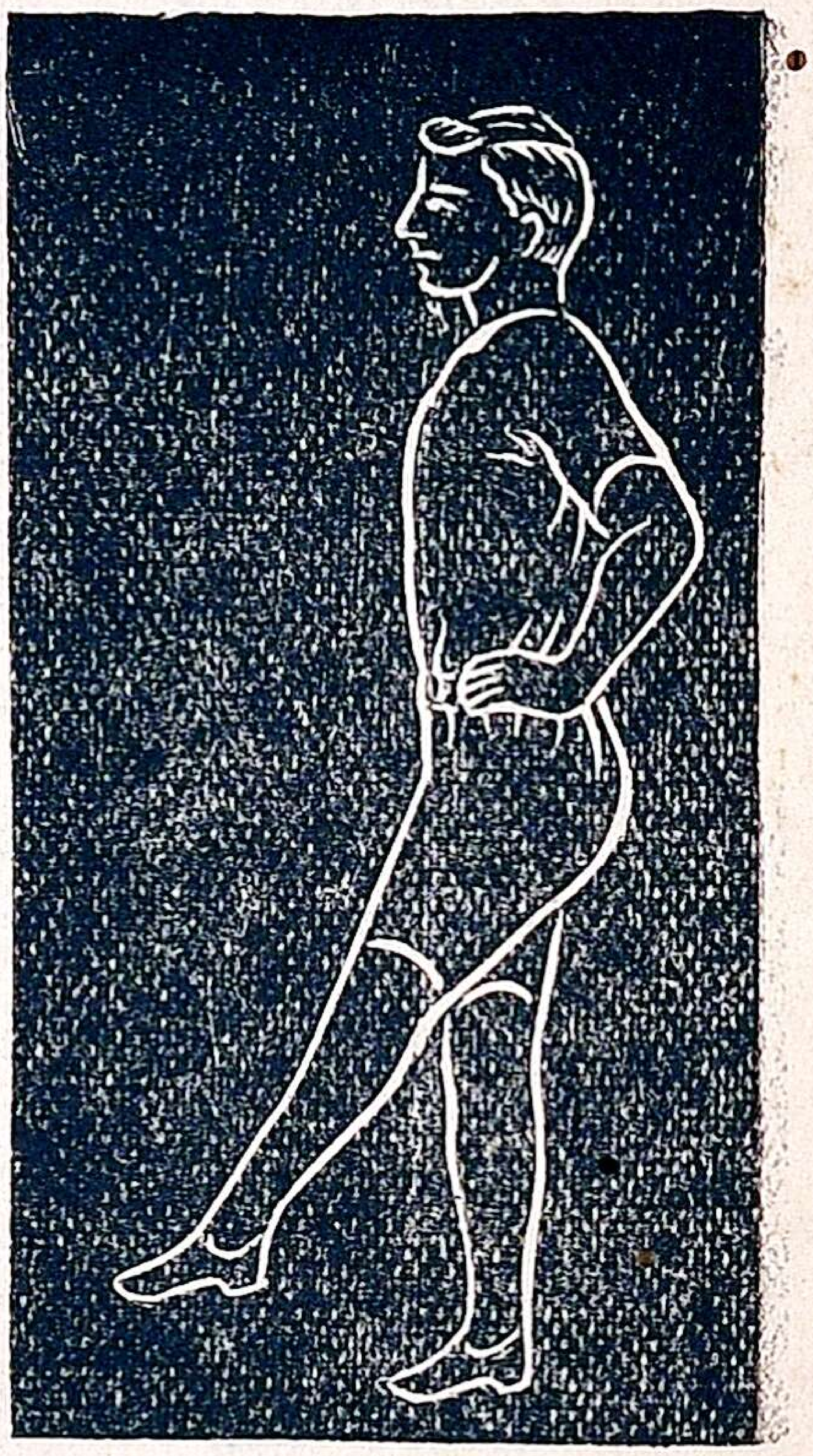
EXERCISE 21.

(Hips firm)

One:—இடதுகாலை முன்புறம் தூக்கி, கால்விரல்களைச் சேர்த்து, நுனிவிரல்கள் பூமியைப் பார்க்கும்படி வைத்து வலது காலை மடக்காமல் நிற்றல்.

Two :—இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல்.

இவ்வாறு முதலில் இடது காலால் 16 நம்பர் வரையிற் செய்தும், பின்பு வலது காலால் 16 நம்பர் வரையிற் செய்தும், மறுபடி 16 நம்பர் வரையில் இடதுகாலையும், வலதுகாலையும் மாற்றி மாற்றி (ஆல்டர்நேட் — Alternate)ச் செய்தும் பழக்கவேண்டும்.



படம் 13.

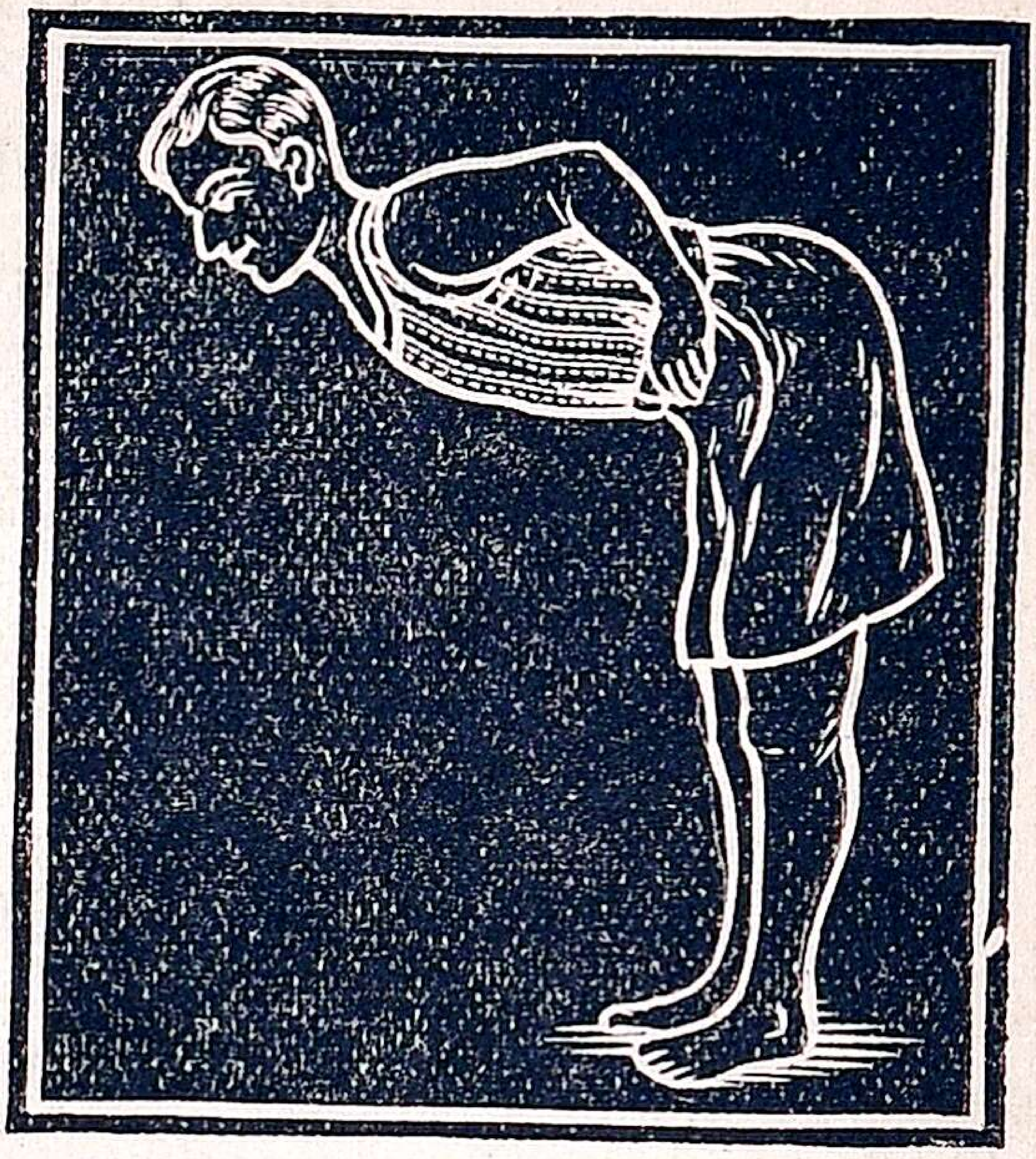
மாதிரி :—

1–2 ; 3–4 ; 5–6 ; 7–8 ;
8–7 ; 6–5 ; 4–3 ; **Right—Change**
1–2 ; 3–4 ; 5–6 ; 7–8 ;
8–7 ; 6–5 ; 4–3 ; **Alter—Nate**
1–2 ; 3–4 ; 5–6 ; 7–8 ;
8–7 ; 6–5 ; 4–3 ; **Class—Halt.**

EXERCISE 22.

One :—இடுப்புக்கு மேல் உடம்பை முன்புறம் வளைத்துக் கால்களை மடக்காமல் நிற்றல்.

Two:—உடம்பை நேராக நிமிர்த்தி நிற்றல்.



படம் 14.

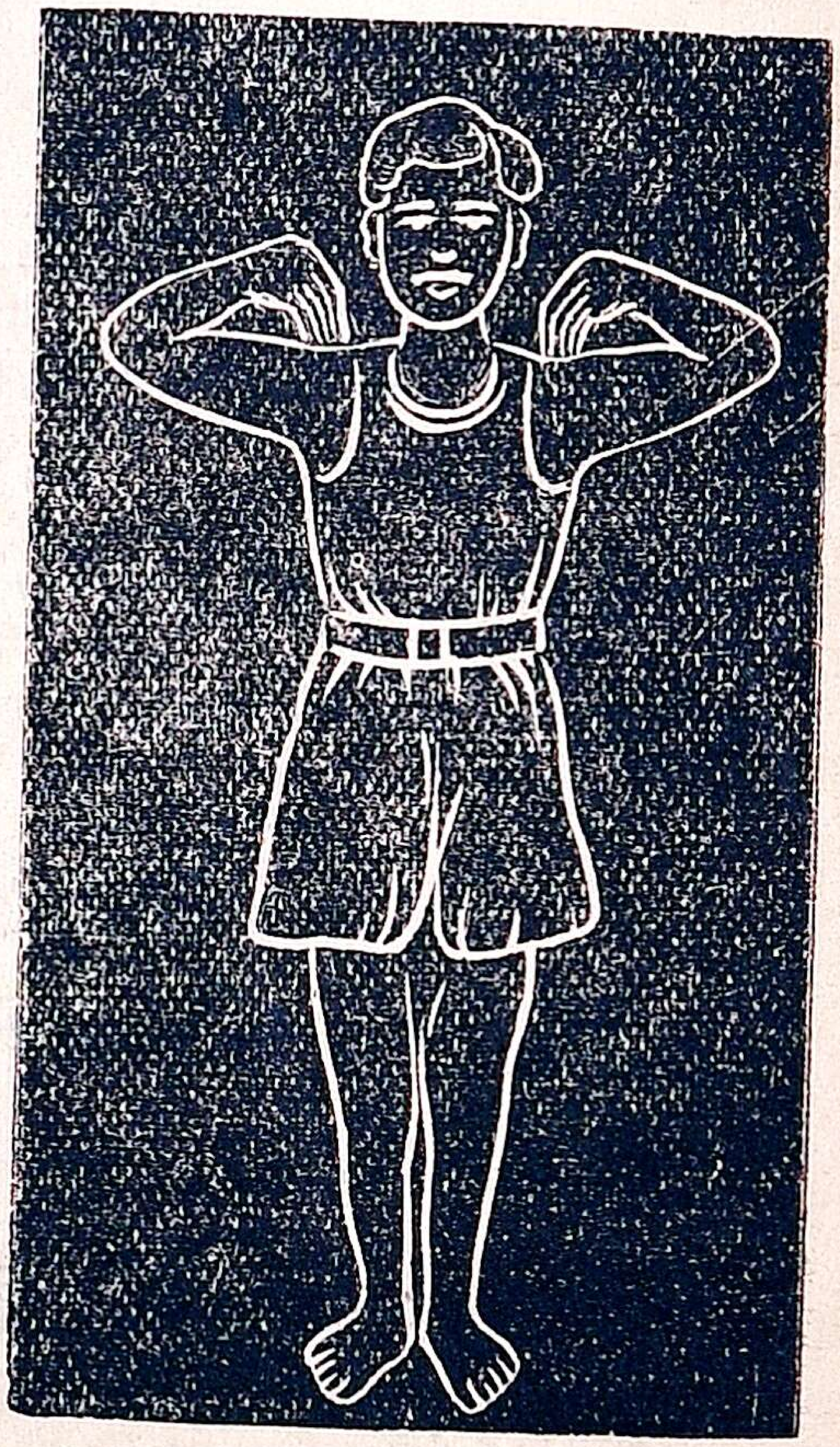
EXERCISE 23.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே முழங்கைகளை மடித்து விரல்களைச் சேர்த்துத் தோளில் வைத்து நிற்றல்.

Three:—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.



படம் 15.

EXERCISE 24.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளைத் தலைக்குமேல் கொண்டு போய் உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்துத் தட்டுதல்.

Three:—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 25.

(Hips firm)

One :—சுமார் 3 அங்குல உயரம் மேலே எழும்பிக் குதித்தல்.

Two :—மறுபடியும் முன்போல் எழும்பிக் குதித்தல்.

EXERCISE 26.

One :—தலையை மாத்திரம் முன்புறம் வளைத்தல்.

Two :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.

Three :—தலையை மாத்திரம் பின்புறம் வளைத்தல்.

Four :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.

EXERCISE 27.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—அப்படியே கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Three :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 28.

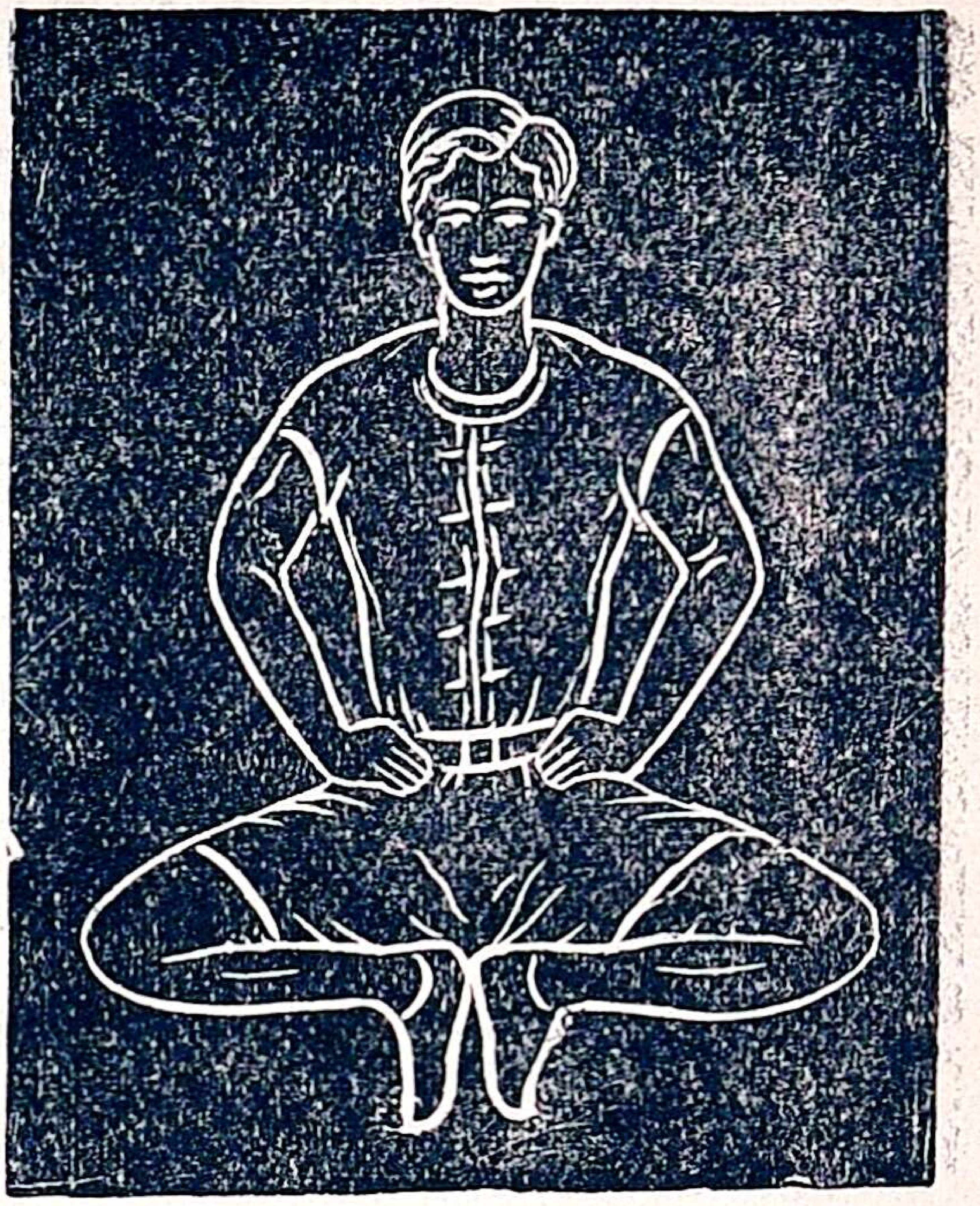
One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—கீழே போய்க் குதிகால்களின் மேல் நிமிர்ந்து உட்காருதல்.

(இது முழுவதிலும் உட்காருதல்—Full squat.)

Three:—எழுந்து நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.



படம் 16.

EXERCISE 29.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியேகைகளைத்தலைக்குமேல் உயர்த்துதல்.

Three :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 30.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே தலைக்குமேல் உயர்த்துதல்.

Three:—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 31.

One :—கைகளைப் பின்னால் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Three :—கைகளைப் பின்னால் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 32.

One :—கைகளைப் பின்னால் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Three :—கைகளைப் பின்னால் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 33.

(Hips firm)

One :—உடம்பை முன்புறம் வளைத்துக் கால்களை மடக்காமல் நிற்றல் (படம் 14 போல்).

Two :—உடம்பை நேராக நிமிர்த்தி நிற்றல்.

Three :—உடம்பை மார்புக்குமேல் பின்புறம் வளைத்தல்.

Four :—உடம்பை நேராக நிமிர்த்தி நிற்றல்.

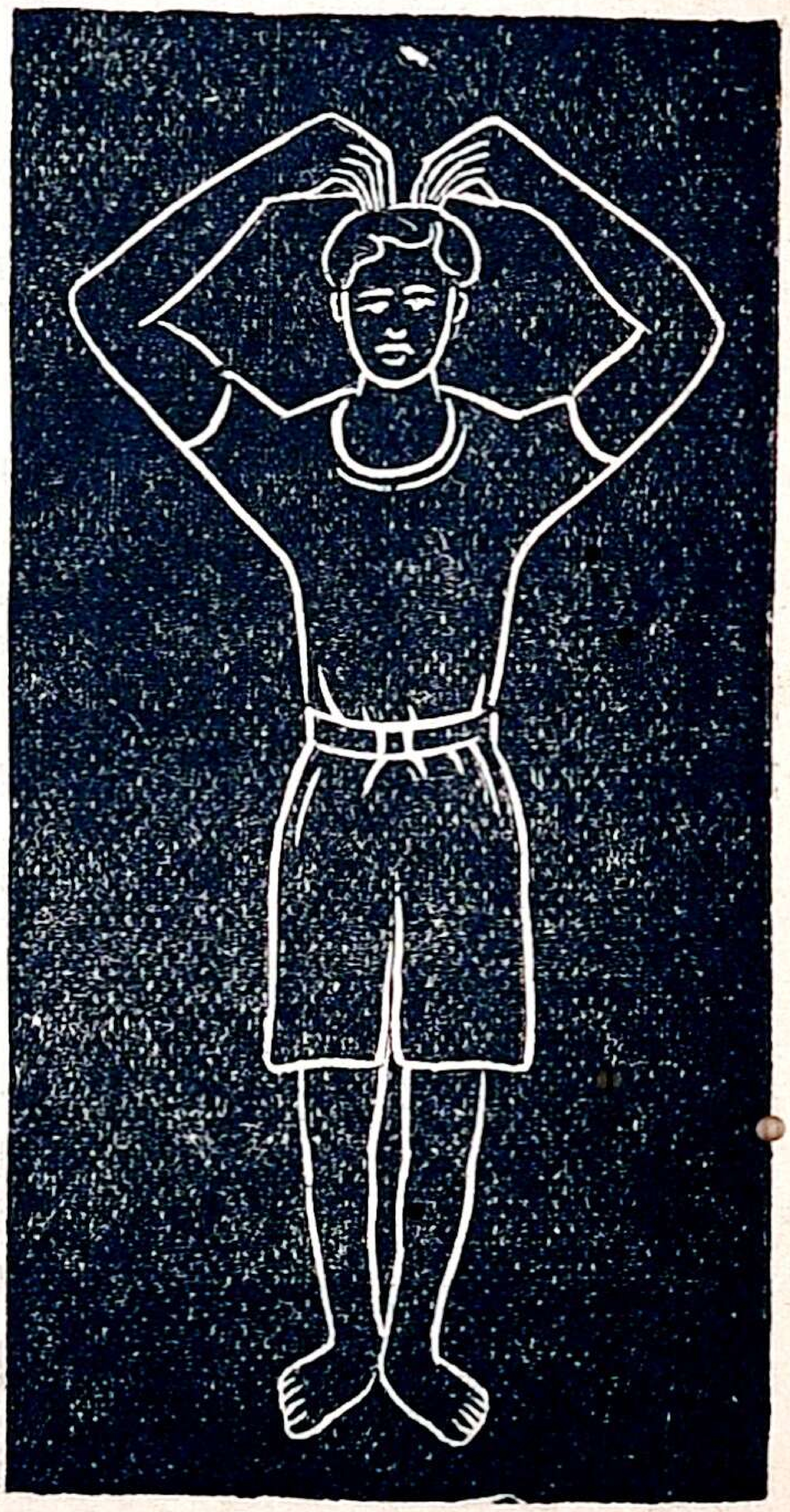
EXERCISE 34.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளை முழங் கைகளுக்கு மேல் மடித்து விரல்களைச் சேர்த்து உச்சந் தலையில் வைத்து நிற்றல்.

Three :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Four:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.



படம் 17.

EXERCISE 35.

29, 30 ஆகிய இரண்டு அப்பியாசங்களையும் சேர்த்து (Combined)ச் செய்தல்.

மாதிரி:—

1-2-3-4; 5-6-7-8;
8-7-6-5; 4-3-**Next—Change**
1-2-3-4; 5-6-7-8;
8-7-6-5; 4-3-**Class—Halt.**

குறிப்பு :—1. மாதிரிப் பாடத்தில் சொன்னபடி ஓர் அப்பியாசம் முடிவு அடையுங்காலத்தில், மாற்று என்று சொல்லித் தாமதமின்றி அடுத்த அப்பியாசத்தைத் துவக்க வேண்டும். அப்படிச் சேர்ந்தாற்போல் வேண்டுமளவு அப்பியாசங்களைச் செய்த பிறகு, கடைசியில் வகுப்பு, நிறுத்து என்று சொல்லி நிறுத்தவேண்டும். இவ்விதமே ஆங்காங்குத் தனித்தனியே நன்ருகப் பழகின அப்பியாசங்களையும் 2 அல்லது 3 வரையில் சேர்த்துச் செய்வது முறை.

2. அதே பிரகாரம் நன்ருய்ப் பழகின அப்பியாசங்களை 5 அல்லது 6 வரையில் சேர்த்தும் வேகமாயும் செய்யச் சொல்லவேண்டும். (அதற்கு Hygienic exercise என்பது பெயர்).

3. அவ்விதம் செய்து பிள்ளைகள் களைப்பு அடைந்திருந்தால், அப்பொழுது சில சில சுவாஸப் பயிற்சி (Breathing exercise) களையும் கொடுக்கலாம்.

EXERCISE 36.

(Hips firm)

One :—கீழேபோய்க் குதிகால்களின்மேல் நிமிர்ந்து உட்காருதல். (படம் 16 போல)

Two :—எழுந்து நிற்றல்.

D. 3.

EXERCISE 37.

One :—தலையை மாத்திரம் இடதுபுறம் வளைத்தல்.

Two :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.

Three :—தலையை மாத்திரம் வலதுபுறம் வளைத்தல்.

Four :—தலையை நேராக நிமிர்த்தல்.

EXERCISE 38.

One :—கைகளை முன்புறம் தூக்கிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 39.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 40.

(Hips firm).

One :—இடது காலை முன்புறம் தூக்கி நிற்றல் (படம் 13 போல).

Two :—இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல். (பிறகு வலது காலையும் அதன் பிறகு இடது கால், வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றச்செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 41.

One :—இடது காலை இடது பக்கம் தூக்கிக் கால் விரல்களைச் சேர்த்து விரல்களின் நுனி. பூமியைப் பார்க்கும்படி வைத்து நிற்றல்.

Two :—இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல். (பிறகு வலது காலையும் அதன் பிறகு இடது கால், வலதுகால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 42.

One :-கைகளைப் பக்கத்தால் தூக்கி விரல்களைச் சேர்த்துத் தோளில் வைத்து நிற்றல் (படம் 15 போல.)

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 43.

One :—கைகளைப் பின்புறம் தூக்கிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Two:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 44.

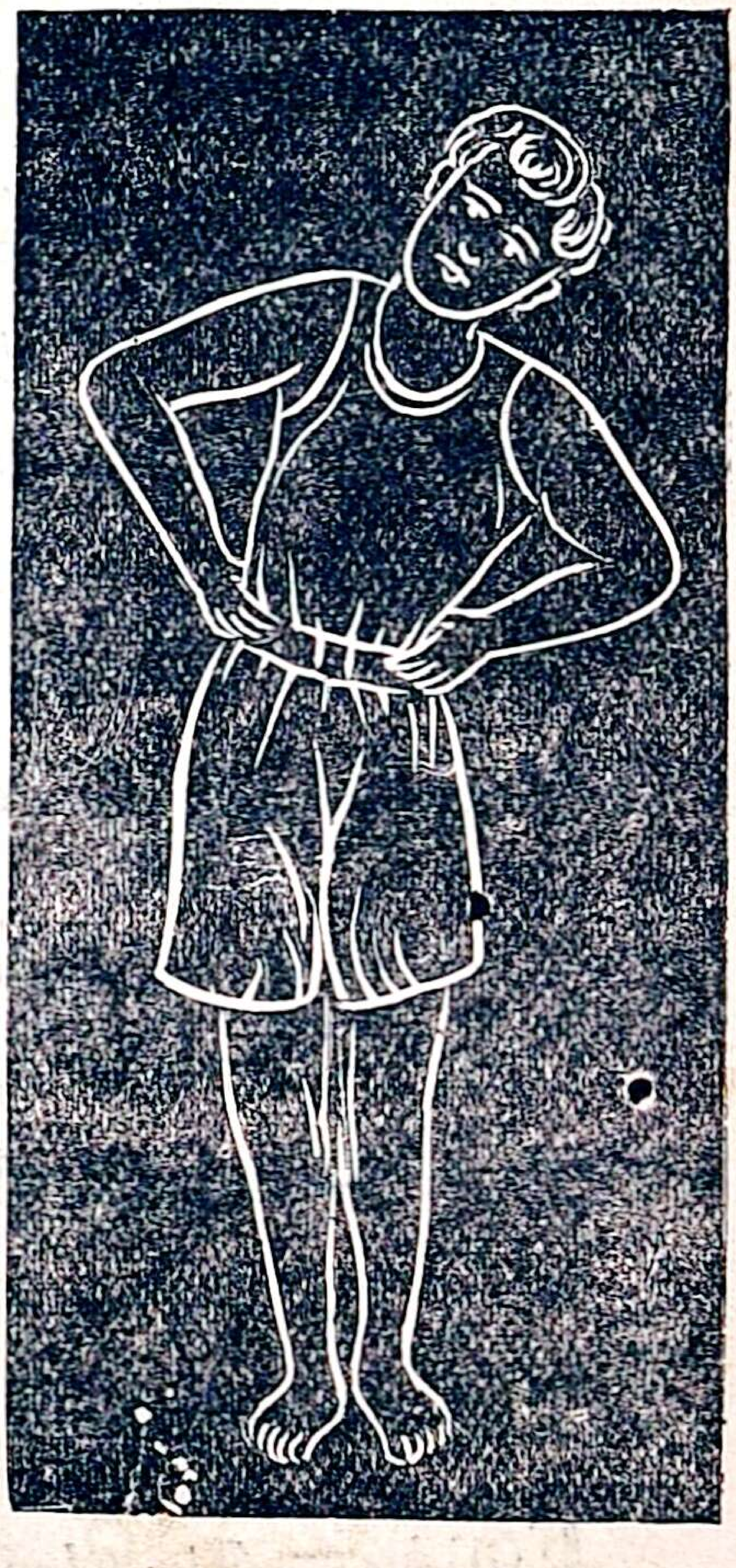
(Hips firm.)

One:-இடுப்புக்கு மேல் உடம்பை இடது பக்கம் வளைத்தல்.

Two :—உடம்பை நேராக நிமிர்த்தல்.

Three :—உடம்பை வலது பக்கம் வளைத்தல்

Four :—உடம்பை நேராக நிமிர்த்தல்.



படம் 18.

EXERCISE 45.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :–அப்படியே கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 46.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 47.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல் (படம் 9 போல.)

Three :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 48.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—கைகளை நீட்டினபடியே முழங்கால்களை மாத்திரம் சற்று மடித்து நிற்றல்.

Three :—முழங்கால்களை நிமிர்த்தி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 49.

(Hips Firm).

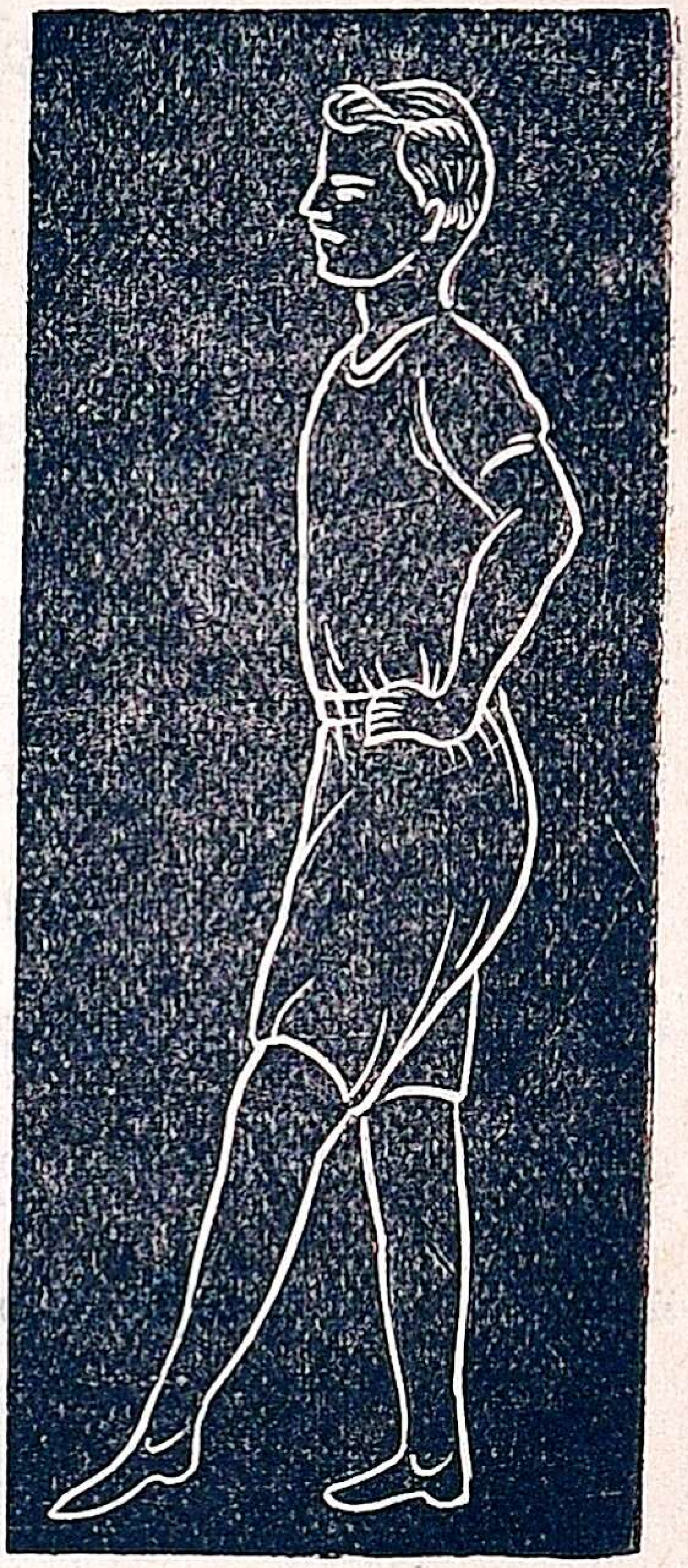
One :—இடது காலை முன்புறம் தூக்கி விரல்களைச் சேர்த்து முன் காலைப் பூமியில் ஊன்றிக் குதிகாலைத் தூக்கினபடியே நிற்றல்.

(இதற்கு Toe-touch exercise என்று பெயர்.)

Two :—இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல்.

(பிறகு வலது காலையும் அதன் பிறகு இடதுகால், வலதுகால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

குறிப்பு :—இவ்விதமே இடது பக்கத்திலும் செய்யச் சொல்லலாம்.



படம் 19.

EXERCISE 50.

One :-கைகளைப் பின்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கைகளை முன்புறம் நீட்டிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three :—கைகளைப் பின்புறம் நீட்டுதல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 51.

(Hips Firm).

One :—இடதுகாலைப் பின்புறம் தூக்கி விரல்களைச் சேர்த்து விரல்களின்நுனி பூமியைப் பார்க்கும்படி வைத்து நிற்றல்.

Two :—இடது காலை வலதுகாலுடன் சேர்த்தல். (பிறகு வலதுகாலையும் அதன்பிறகு இடது கால் வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்).

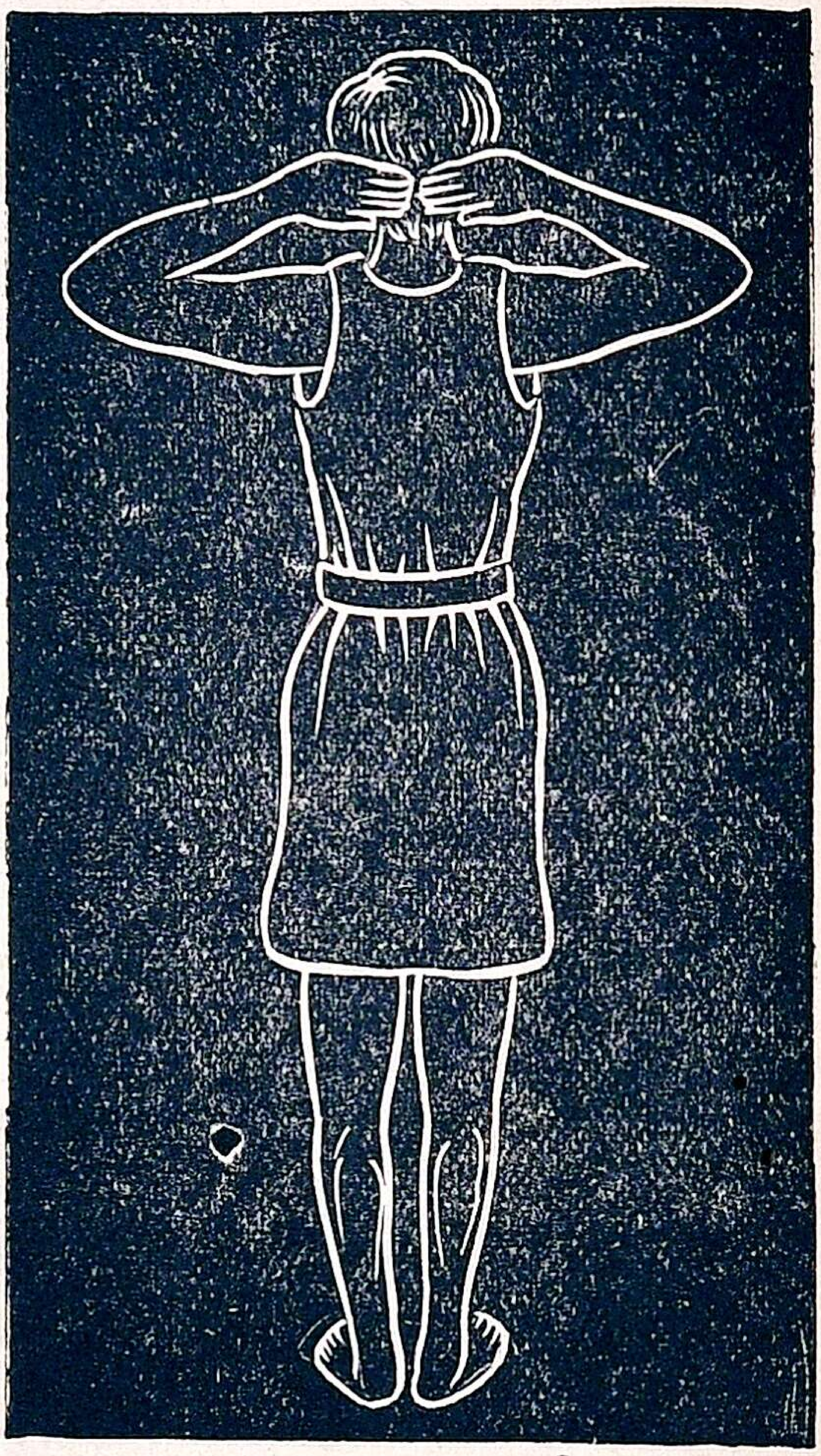
EXERCISE 52

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two:—அப்படியே முழங்கைகளை மடித்து, விரல்களைச் சேர்த்து, விரல்களின் நுனியால் அடித்தலையைத் தொட்டு நிற்றல்.

Three :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.



படம் 20.

EXERCISE 53.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்றல்.
Two:—இடது கையை மாத்திரம் முன்புறம் நீட்டுதல்.
Three :—இடது கையை இடுப்பில் வைத்தல்.
Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது கையையும் அதன் பிறகு இடது கை, வலது கைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 54.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே இடது கையைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தியும், வலது கையைப் பின்புறம் கொண்டு வந்துவைத்தும் நிற்றல்.

Three :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Four:—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது கையையும், அதன் பிறகு இடது கை, வலது கைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 55.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டி, இடது காலால் முன்னால் ஓர் அடி வைத்துக் கால்களை வளைக்காமல் நிற்றல்.

Two :—கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து நிற்றல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன் பிறகு இடது கால், வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 56.

One:—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கம் ஓர் அடி வைத்துக் கால்களை வளைக்காமல் நிற்றல்.

Two:—கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து நிற்றல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன் பிறகு இடது கால், வலதுகால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 57.

One:—கைகளை இடுப்பில் வைத்து, இடது காலை இடது பக்கம் ஓர் அடி வைத்து நிற்றல்.

Two:—இடுப்புக்கு மேல் உடம்பை முன்புறம் வளைத்து நிற்றல்.

Three :—உடம்பை நிமிர்த்தி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன் பிறகு இடது, வலது, கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்).

EXERCISE 58.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்து,இடதுகாலை இடது பக்கம் ஓர் அடி வைத்து நிற்றல்.

Two :—மார்புக்கு மேல் உடம்பைப் பின்புறம் வளைத்து நிற்றல்.

Three :—உடம்பை நிமிர்த்தி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன்பிறகு இடது, வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்).

EXERCISE 59.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் தொங்கவிட்டபடி விரல்களைச் சேர்த்து, இறுகக் கைகளை மூடி நிற்றல் (Shut-fingers.)

Two:-கைகளை வேகமாகத் திறத்தல் (Open fingers).

EXERCISE 60.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கம் ஓர் அடி நகர்த்தி நிற்றல்.

Two :—அப்படியே குதிகால்களைத் தூக்கி நிற்றல்.

Three:—குதிகால்களை மாத்திரம் தணித்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன் பிறகு இடதுகால், வலது கால்களையும் மாற்றிச் செய்யவேண்டும்).

EXERCISE 61.

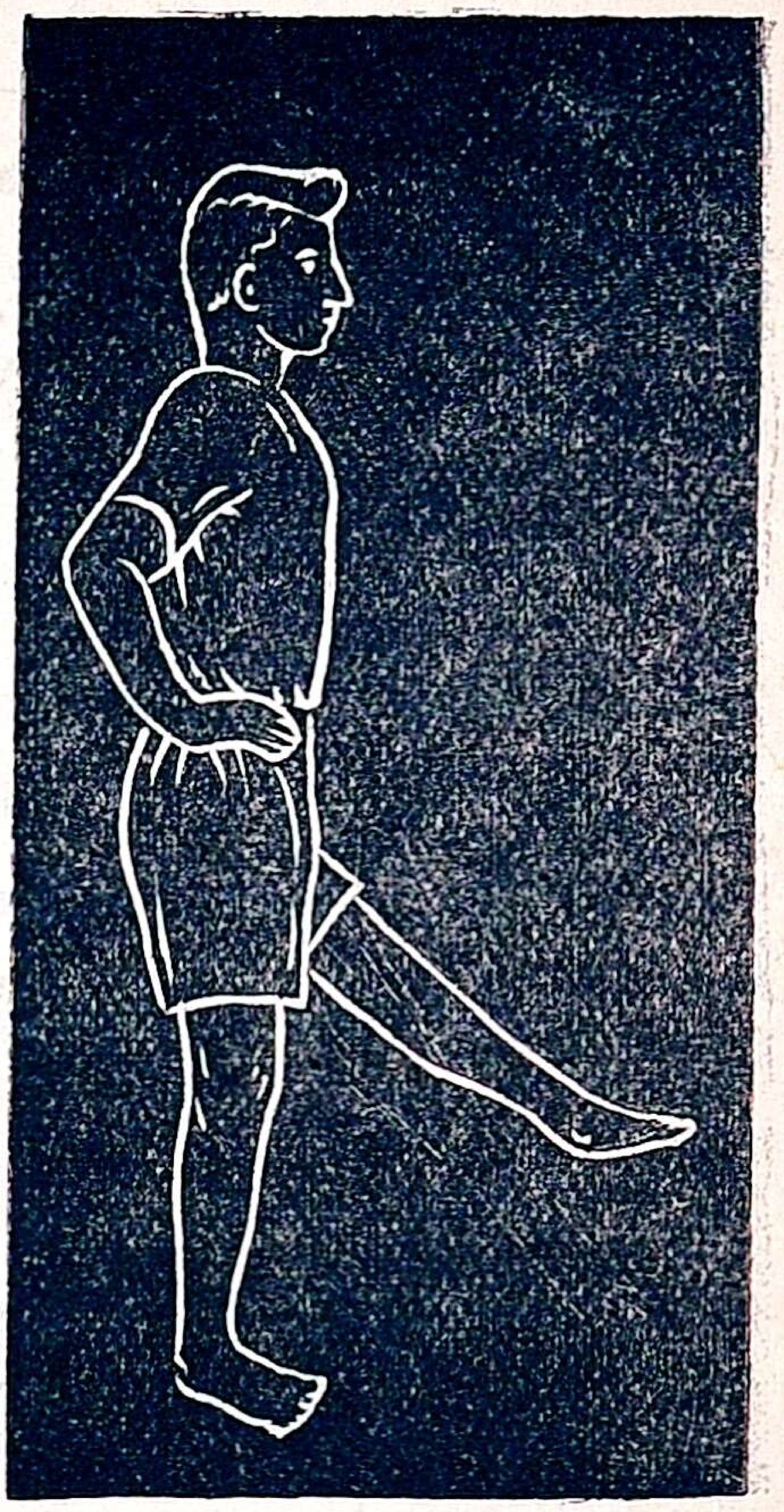
One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்தல்.

Two :—இடது காலை முன் புறம் நன்ருக உயரத்தூக்கி, விரல் களின் நுனி பூமியைப் பார்க்கும் படி வைத்தல்.

Three:–இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலதுகாலையும், அதன் பிறகு இடது கால், வலது கால்க ளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்).



படம் 21.

EXERCISE 62.

One :—கைகளைப் பக்கத்தால் தூக்கி விரல்களைத் தோள்களில் வைத்து நிற்றல் (படம் 15 போல.)

Two:—அப்படியே கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three :—மறுபடியும் படம் 15போல வைத்து நிற்றல்,

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 63.

One :—கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்றல்.

Two :—இடது கையை மாத்திரம் இடது பக்கத்தில் நீட்டுதல்.

Three :—இடது கையை இடுப்பில் வைத்தல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது, கையையும் அதன் பிறகு இடது கை, வலது கைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 64.

(Hips-firm)

One:—மேலே சுமார் 3 அங்குலம் எழும்பிக் குதித்து, இடது காலை இடது பக்கத்தில் அரை அடியும், வலது காலை வலது பக்கத்தில் அரை அடியுமாக நகர்த்திவைத்து நிற்றல்.

Two :—மறுபடியும் முன்போல் எழும்பிக் குதித்துக் கால்களைச் சேர்த்து முன்னிருந்த இடத்தில் நிற்றல்.

EXERCISE 65.

One :—கைகளைப் பக்கங்களின் வழியாகத் தூக்கி, விரல்களைச் சேர்த்து உச்சந்தலையில் வைத்து நிற்றல் (படம் 17 போல).

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 66.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டி, இடது காலை முன்புறம் ஓர் அடி வைத்து நிற்றல்.

Two :—அப்படியே கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்கிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three:—கைகளை முன் புறம் நீட்டிக் குதிகால்களையும் தணித்து நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன்பிறகு இடதுகால், வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 67.

One :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கம் ஓர் அடி வைத்து நிற்றல்.

Two :—அப்படியே கைகளைத் தலைக்கு மேல் தூக்கிக் குதிகால்களையும் தூக்கி நிற்றல்.

Three :—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டிக் குதிகால்களையும் தணித்து நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

(பிறகு வலது காலையும், அதன்பிறகு இடதுகால், வலது கால்களையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும்.)

EXERCISE 68.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Two :—அப்படியே கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி, முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து நிற்றல்.

Three :—முழங்கால்களை நிமிர்த்தி, கைகளை மறுபடியும் முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 69.

One :—கைகளைப் பக்கத்தால் தூக்கி, முழங் கைகளை மடித்து விரல்களைச் சேர்த்து, அடித் தலையைத் தொட்டு நிற்றல் (படம் 20 போல).

Two :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

EXERCISE 70.

One :—கைகளை முன்புறம் நீட்டுதல்.

Two :—அப்படியே கீழேபோய்க் குதிகால்களின் மேல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து(Full-Squat)கைகளைத் தொங்க விட்டு, விரல்களின் நுனியால் பூமியைத் தொட்டு நிற்றல்.

Three :—எழுந்துவந்து கைகளை முன்புறம் நீட்டி நிற்றல்.

Four :—அட்டென்ஷன் நிலைமைக்கு வருதல்.

அத்தியாயம் 3.

Games. (விளையாட்டுக்கள்).

குறிப்பு :—இப் பகுதியில் முதல் ஐந்து வகுப்புகளுக்கேற்ற விளையாட்டுக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உபாத்தியாயர்கள் அந்த அந்த வகுப்புக்குத்தக்கவாறு வேண்டிய விளையாட்டுக்களை நடத்திக்கொள்ளலாம்.

A. **Miscellaneous games** (பலவகை விளையாட்டுக்கள்).

1(a) Good morning, Sir. (ஐயா, வந்தனம்)

பிள்ளைகளை வட்டமாகவும், வேறொரு பிள்ளையை வட்டத்திற்குப் பின்புறத்திலும் நிற்கவைத்து **'Go'** என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, அப் பிள்ளை வட்டத்திற்குப் பின்புறமாய் ஓடி வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளைகளுள் ஒரு பிள்ளையைத் தொட்டுவிட்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிவரவேண்டும். தொடப்பட்ட பிள்ளை உடனே தன்னைத் தொட்ட அப் பிள்ளைக்கு எதிர்ப்புறமாக ஓடிவரவேண்டும். இவ்விதமாக ஓடி இருவரும் சந்திக்கிற இடத்தில் நின்று ஒருவருக்கொருவர் 'Good morning' என்று சொல்லிக்கொண்டு கைகுலுக்கி (Shake-hands), பிறகு வட்டத்தைச் சுற்றிவந்து காலியாக இருக்கும் இடத்தில் ஒருவன் நின்றுவிடவேண்டும். இடம் கிடைக்காதவன் தோற்றவனாவான். தோல்வியடைந்தவன் மறுபடியும் வட்டத்தைச் சுற்றிவந்து வேறொரு பிள்ளையைத் தொட்டுவிட்டு ஓடவேண்டும். இவ்விருவரும் ஒருவருக்கொருவர் எதிர் எதிராக ஓடிவந்து சந்திக்குமிடத்தில் முன்போலவே 'Good morning' சொல்லிக் கை குலுக்கிவிட்டுக் காலியாக இருக்கும் இடத்தில் நிற்க முயலவேண்டும். தோல்வியடைந்தவன் மறுபடியும்

சுற்றி ஒருவனைத் தொடவேண்டும். இம் மாதிரியே எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் சந்தர்ப்பம் (chance) கொடுத்து விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:—அடியில் கண்ட ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் பிள்ளைகளெல்லோரும் கலந்து விளையாடச் சந்தர்ப்பம் (chance) கிடைக்கும்படி உபாத்தியாயர் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(b) பிள்ளைகளை வட்டத்திற்குள் நிற்கவைத்து அதில் ஒரு பிள்ளையைப் பார்த்து catch என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, அப் பிள்ளை தான் விரும்பும் ஒரு பிள்ளையைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்பொழுது பிள்ளைகள் வட்டத்திற்குள்ளேயே ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படியிருக்கையில் யாரையாவது பிடிக்கும் சமயத்தில் அப்பிள்ளை "Good morning Sir" என்று சலாம் வைத்து நின்றுவிடவேண்டும். அப்படி நின்ற பிள்ளையைப் பிடிக்கக்கூடாது. வேறொரு பிள்ளையைப் பிடிக்கப் போகவேண்டும். அப்படிப் போய்ச் சலாம் வைக்காதபடி நின்ற பிள்ளையைப் பிடித்துவிட்டால், பிடிபட்ட அப் பிள்ளை தோற்றவனாவான் (Out). உடனே, அவன் பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். பிடித்த பிள்ளையும் முன் சலாம் வைத்த பிள்ளைகளும் மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

2. Catch Ball. (பந்து பிடித்தல்.)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து, உபாத்தியாயர் ஒரு பந்துடன் நடுவில் வந்து நின்று, முதலில் ஒரு பிள்ளையிடம் பந்தை எறியவேண்டும். அப் பிள்ளை அதைப் பிடித்துத் திரும்ப உபாத்தியாயரிடமே போடவேண்டும். இவ்விதம்

வரிசையாக ஒரு பிள்ளையையும் விடாமல் உபாத்தியாயர் வட்டமுழுவதும் போட்டுவரவேண்டும். அப்படிப் போட்டும் பிடித்தும் வருகையில் ஒரு பிள்ளை பிடிக்கத் தவறிவிட்டால், அப்படித் தவறின பிள்ளை தோற்றவன். அவன் பந்தைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு முறை வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிவந்து இருந்த இடத்தில் நின்றுகொண்டு, திரும்ப உபாத்தியாயரிடம் போடவேண்டும். இம் முறையே இவ் விளையாட்டைக் கொஞ்ச நேரம் விளையாடச் செய்யலாம்.

3. **Sit and Stand.** (உட்காருதலும் எழுந்திருத்தலும்.)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து, உபாத்தியாயர் ஊதலால் (Whistle) ஒரு தடவை ஊதவேண்டும். உடனே, பிள்ளைகள் அதே இடத்தில் குந்தி உட்காரவேண்டும். பிறகு, சேர்ந்தாற்போல இரண்டு தடவை ஊதினால் எழுந்து நிற்கவேண்டும். இம் முறையே ஊதிவருகையில் பிள்ளைகள் ஏமாறும் பொருட்டு உட்காரும் அடையாள ஊதலை உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் பொழுதே ஊதவேண்டும். ஊதினதும் பிள்ளைகள் அப்படியே உட்கார்ந்திருக்கவேண்டுமே தவிர, அதைக் கவனியாமல் எழுந்திருக்கக்கூடாது. அப்படி எழுந்திருந்தவர்கள் வட்டத்திலிருந்து வெளியே போய்விட வேண்டும். அதேவிதமாக நிற்கும் அடையாள ஊதலை நின்றுகொண்டிருக்கும்பொழுதே ஊதவேண்டும். அதைக் கவனிக்காமல் உட்காரக்கூடாது. அப்படி உட்கார்ந்தவர்களும் வட்டத்தை விட்டு வெளியேவந்துவிட வேண்டும். இவ் விதம் விளையாடிக் கடைசிவரையில் தவறுபடாமல் இருந்த பிள்ளை ஜயித்தவன். மற்றவர்கள் தோற்றவர்கள். தோற்றவர்களை வட்டத்தைச் சுற்றி ஒரு முறை ஓடிவரச்செய்து பிறகு சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இம் முறையே இவ்

விளையாட்டை ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் விளையாடச் செய்யலாம்.

4. **Basket Ball.** (கூடைப் பந்து.)

பிள்ளைகளின் வட்டத்தின் நடுவில் ஒரு கூடையை வைத்து வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளையிடம் உபாத்தியாயர் ஒரு பந்தைக்கொடுத்து நடுவில் இருக்கும் கூடைக்குள் போடச் சொல்லவேண்டும். அப்படிப் போடும்பொழுது பந்தானது கூடைக்குள் விழாமற்போனால், இரண்டாவது முறை (Chance) யும் கொடுத்துப் போடச் சொல்ல வேண்டும். அதிலும் போடாவிடில் அப் பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது சிறிய விளையாட்டான தண்டனையைக் கொடுத்துப் பிறகு அவனை விளையாட்டில் சேர்க்கவேண்டும். இதே பிரகாரம் ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் வரிசையாகப் போட்டு வரச் சொல்லவேண்டும். கூடைக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 3 அல்லது 4 கஜத்திற்குக் குறையாமலிருக்கவேண்டும்.

பிள்ளைகள் அதிகமாக இருந்தால் கூடையையும் பந்தையும் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு, பிள்ளைகளைப் பிரித்துவிட்டு விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

5. **Head-Tag.** (தலையைத் தொடுதல்.)

பிள்ளைகள் கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்கவேண்டும். அவர்களின் நடுவில் ஒரு பிள்ளை நின்று வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகளின் தலையைத் தொட முயல வேண்டும். அப்படித் தொட வரும்போது அப் பிள்ளைகள் உடனே உட்கார்ந்துவிடவேண்டும். அப்படி உட்கார்ந்த பிள்ளையைத் தொடக் கூடாது. உட்காராமலிருக்கும் பிள்ளை

களைத் தொட முயற்சிக்கவேண்டும். வேறு பிள்ளைகளைத் தொடப் போகும்போது முன்னமே உட்கார்ந்திருந்த பிள்ளைகள் எழுந்துவிடவேண்டும். இவ்விதமாகத் தொட வரும்போது உட்காருவதும், அப்பால் போனதும் எழுந் திருப்பதுமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விதம் விளையாடி வருகையில் ஒரு பிள்ளை தொடப்பட்டுவிட்டால், அந்தப் பிள்ளை நடுவிலிருந்து பிடிக்கவேண்டும். முதலில் பிடித்த பிள்ளை வட்டத்தில் சேர்ந்துகொள்ள வேண்டும். இம் முறையே இவ் விளையாட்டைக் கொஞ்சநேரம் விளையாடச் செய்யலாம்.

(உட்காரும்போதும் எழுந்திருக்கும்போதும் கோத்த கைகளை விடக்கூடாது.)

6. (a) **Picking.** (பொறுக்குதல்.)

உபாத்தியாயர் கலருள்ள காகிதத் துண்டுகள் அல்லது வேறு விதமான சாமான்களை வகுப்புப் பிள்ளைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல வைத்துக்கொண்டு, விளையாடுமிடத்தில் நாலா பக்கத்திலும் தனித்தனியே போட்டுவிட்டுப் பிறகு **"Go"** என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, பிள்ளைகள் ஓடிப் போய் அவைகளைப் பொறுக்கிவர முயலவேண்டும். அப் படிப் பொறுக்குவதில் எந்தப் பிள்ளை வேகமாயும், மற்றப் பிள்ளைகளை விட அதிகமாயும் பொறுக்கிவருகிருனே, அவனே ஜயித்தவன். மற்றவர்கள் தோற்றவர்கள்.

(சாமான்கள் பிள்ளைகளைவிட இரண்டு மடங்கு இருக்க வேண்டும். கலர் வாரியாகவும் பொறுக்கச் செய்யலாம்.)

(b) **Gathering Leaves.** (இலைகளைப் பொறுக்குதல்.)

Go என்றதும் பிள்ளைகள் வித விதமான இலைகளைப் பொறுக்கிவர வேண்டும். அதுவும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் பொறுக்கவேண்டும். அப்படி எவன் அதிகம் பொறுக்கி வருகிருனே அவனே ஜயித்தவன்.

7. **Throw Ball.** (பந்தெறிதல்.)

பிள்ளைகளை விளையாடும் இடத்தில் பரவலாக நிற்கச் செய்து முதலில் ஒருபிள்ளையிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுத்து உயர எறியச் சொல்லவேண்டும். எறிந்ததும், அதை எந்தப் பிள்ளை முதலில் ஓடி எடுக்கிருனே அவன் முன் போல் உயர எறியவேண்டும். திரும்பவும் அதை எடுக்கிறவன் எறிய வேண்டும். இவ்விதம் எறிகிறதும், ஓடுகிறதுமாக இருக்கும் படி கொஞ்ச நேரம் விளையாடச் செய்யலாம்.

8. **Strike Ball** (பந்து அடித்தல்).

குறிப்பிட்ட தூரத்தில் பிள்ளைகளை வரிசையாக நிற்க வைத்து எதிரில் 3 அங்குலச் சுற்றளவில் ஒரு வட்டமிட்டு அதன் நடுவில் ஒரு பந்தை வைக்கவேண்டும். அதிலிருந்து 6 அடி தூரத்தில் ஓர் அடையாளமிட்டு அவ் வடையாளத்தில் ஒரு பிள்ளையை நிற்கவைக்கவேண்டும். அவன் கையில் ஒரு பந்தைக் கொடுத்து அந்தப் பந்தால் கீழே அடையாளத்தில் வைத்திருக்கும் பந்தை அடிக்கச் செய்யவேண்டும். அடித்தவன் ஜயித்தவன். முதல்முறை அடிக்காவிட்டால் மற்றுமொரு முறை (Chance) கொடுத்து அடிக்கச் சொல்லலாம். அதிலும் அடிக்காவிடில் ஏதாவதொரு சிறிய விளையாட்டான தண்டனையைக் கொடுத்துப் பிறகு அவனை விளையாட்டில் சேர்க்கவேண்டும்.

9. **Hide and Seek** (ஒளிந்து பிடித்தல்).

விளையாடுமிடத்தில் ஓர் எல்லையைக் குறிப்பிட்டு வகுப்புப் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையின் கண்களை ஒரு கைக்குட்டையால் கட்டிப் பாக்கிப் பிள்ளைகளைக் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் ஒளிந்துகொள்ளச் செய்யவேண்டும். பிறகு '**Go**' என்று சொல்லிக் கண்ணிற் கட்டிய கைக்குட்டையை அவிழ்த்து விடவேண்டும். உடனே, அப்பிள்ளை ஒளிந்திருக்கிறவர்களைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்படிப் பிடிக்க வரும்போது ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் பிள்ளைகள் குறித்த எல்லைக்குள் ஒளிந்துகொண்டும் ஓடிக்கொண்டு மிருக்கவேண்டுமே தவிர எல்லையை விட்டுப் போகக்கூடாது. அப்படிப் போனாலும் அல்லது பிடிபட்டாலும் அவன் தோற்றவன். உடனே தோற்ற அப் பிள்ளை கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டு பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

10. **Hopping** (நொண்டி அடித்தல்).

பிள்ளைகளை ஒரு நேர் கோட்டில் நிற்கவைத்து எதிரில் 4 கஜ தூரத்தில் அவரவர்களுக்கு நேராக ஓர் அடையாளத்தைக் குறிப்பிட்டு 'Go' என்றதும், பிள்ளைகள் நொண்டிக்கொண்டு ஓடி அவரவர்களுக்கு நேராக எதிரில் இருக்கும் அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டுத் திரும்ப இருந்த இடத்திற்கு வந்துவிடவேண்டும். அப்படிப் போகும் போது இடது காலாலும் வரும்போது வலது காலாலும் நொண்டிக்கொண்டும் வரச்செய்யலாம்.

11. **Rolling the Ball** (பந்து உருட்டுதல்).

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து அதன் நடுவில் ஒரு குழி செய்து, பிறகு ஒரு பிள்ளையிடம் ஒரு பந்தைக்

கொடுத்து, அப் பந்தை மெதுவாக உருட்டி அக் குழியில் போட்டுவிடச் செய்யவேண்டும். அப்படிப் போட்டவன் ஜயித்தவன். போடாதவன் தோற்றவன். போடாத பிள்ளைக்கு ஏதாவதொரு சிறிய விளையாட்டான தண்டனையைக் கொடுத்துப் பிறகு வட்டத்தில் அவனைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதே பிரகாரம் எல்லாப் பிள்ளைகளும் போட்டுவரவேண்டும்.

(பிள்ளைகள் அதிகமாயிருந்தால் குழியையும் பந்தையும் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு பிள்ளைகளைப் பிரித்துவிட்டு விளையாடச் செய்வது மல்லாமல் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் 2 முறை (Chance)யும் கொடுக்கவேண்டும். குழிக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிருக்கப்பட்ட தூரம் 3 அல்லது 4 கஜத்துக்குக் குறையாமல் இருக்கவேண்டும்).

12. Circle Ball (சுற்றுப் பந்து)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து ஒரு பிள்ளையிடம் பந்து ஒன்றைக் கொடுத்து 'Go' என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, அப் பிள்ளை வட்டத்திற்குப் பின்புறமாய் ஓடி வட்டத்திலிருக்கும் ஒரு பிள்ளையைத் தொட்டுவிட்டுப் பந்துடன் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிவரவேண்டும். தொடப்பட்ட பிள்ளை அப் பிள்ளைக்கு எதிர்ப்புறமாக வரவேண்டும். அவ்விதம் இருவரும் சந்திக்கிறஇடத்தில் தொடப்பட்ட பிள்ளையிடம் பந்தைக் கொடுத்துவிட்டு அப்பிள்ளையின் இடத்தில் போய் நின்றுவிட முயலவேண்டும். பந்தைப் பெற்றுக் கொண்ட பிள்ளை அப் பந்துடன் சுற்றித் தன் இடத்திற்கு வரப் பார்க்கவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டுபேரும் ஓடிவர எவன் முதலில் அந்த இடத்தில் நிற்கிருனே அவனே ஜயித்தவன். பின்னுல், வந்தவன் தோற்றவன். தோற்றவன்

மறுபடியும் பந்துடன் வேறொரு பிள்ளையைத் தொட்டு விட்டு ஓடவேண்டும்.

13. Defence Ball (தடைப் பந்து)

பிள்ளைகள் கால்களை அகற்றி வைத்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்கவேண்டும். அதன் நடுவில் ஒரு பிள்ளை கையில் ஒரு பந்தை வைத்துக்கொண்டு வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளின் கால்களுக்கு இடையின் வழியாகப் பந்தை வெளியில் எறிந்து விடவேண்டும். அப்படி எறியும் சமயத்தில் எந்தப் பிள்ளையின் கால்களுக்கு இடையே பந்து எறியப்படுகிறதோ அந்தப் பிள்ளை அதை வெளியேவிடாமல் தன் கைகளால் தடுத்துவிடவேண்டும். தடுத்துவிட்டால், அவன் பந்தை வேறு பிள்ளையிடம் போடவேண்டும். இம்மாதிரியே வட்ட முழுமையும் போட்டு வரவேண்டும். பந்து வரும்போது எந்தப் பிள்ளை பந்தை விட்டுவிடுகிறானோ அவன் தோற்றவன். அவன் உடனே வட்டத்திற்கு நடுவில்வந்து பந்தை எறிய ஆரம்பிக்கவேண்டும். முன் எறிந்தவன் வட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். (ஒரு பிள்ளையின் இடது காலுக்கும் அடுத்த பிள்ளையின் வலது காலுக்கும் உள்ள இடைவெளி வழியாகப் பந்தை எறியக் கூடாது.)

14. Horse and Driver (குதிரையும் ஓட்டுகிறவனும்).

வகுப்புப் பிள்ளைகளை ஜதை ஜதையாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு ஜதையிலும் ஒரு பிள்ளையை ஓட்டுகிறவனாகவும், மற்றுமொரு பிள்ளையைக் குதிரையாகவும் பாவித்து ஓட்டுகிறவன் குதிரையாக இருக்கும் பிள்ளையின் கழுத்தில் 4 முழ நீளமுள்ள துணியைப் போட்டுக் கழுத்திலிருந்து கைகளின் வழியாக அத் துணியின் இரண்டு பக்கத்தின் முனைகளையும் அப் பிள்ளைக்குப் பின்னாலிருந்து பிடித்துக்கொண்டு 'சலோ'

'சலோ' என்றும், 'ஹை' 'ஹை' என்றும் சொல்லிக்கொண்டு ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரையில் ஓட்டிப்போய் வரவேண்டும். பிறகு குதிரையாக இருந்த பிள்ளையை ஓட்டுகிற வனாகவும் ஓட்டுகிறவனாயிருந்த பிள்ளையைக் குதிரையாகவும் மாற்றிச் சற்று நேரம் விளையாட விடவேண்டும்.

15. Observation Game.

உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கூடம், விளையாடு மிடம் இவைகளை ஒரு தடவை சுற்றிப் பார்த்து வரச் செய்து பள்ளிக்கூடத்தில் எவ்வளவு அறைகளும், ஜன்னல் களும் இருக்கின்றனவென்றும், விளையாடுமிடத்தில் என்ன என்ன மரங்கள் முதலியன இருக்கின்றனவென்றும், கேட்டுப் பிள்ளைகளைச் சரியான விடைகூறச் செய்யவேண் டும். இதே விதமாகப் பிள்ளைகளை இரண்டு வாரத்திற் கொருதரம் வெளியே கொஞ்ச தூரம் அழைத்துப்போய் வழியில் கண்டவைகளை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு சொல்லச் செய்வது நலம்.

16. The Deer and the Horse (மானும் குதிரையும்.)

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சியாகப் பிரித்து விளையாடு மிடத்தில் ஓர் எல்லையைக் குறிப்பிட்டு அதன் நடுவில் ஒரு நேர் கோடிட்டு அக் கோட்டுக்கு இருபக்கத்திலும் இரண்டு கஜத்துக்கு அப்பால் பக்கத்திற்கு ஒரு கட்சியாக நிற்க வைக்கவேண்டும். ஒரு கட்சிக்கு 'மான்' என்றும் மற்றொரு கட்சிக்குக் 'குதிரை' என்றும் பெயரிடவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயர் மான் என்று சொன்னால் மான் கட்சிப் பிள்ளைகள் குதிரைக் கட்சிப் பிள்ளைகளைத் துரத்திப் பிடிக்க முயலவேண்டும். உடனே குதிரைக் கட்சிப் பிள்ளைகள் பின்பக்கம் திரும்பி ஓடிக் குறிப்பிட்ட எல்லையைத் தாண்டிப்

போய் நின்று விடவேண்டும். அதற்குள் பிடித்துவிட்டால் அகப்பட்டவர்கள் தோற்றவர்கள். அவர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். இதே விதமாகக் குதிரை என்றால் குதிரைக் கட்சிப் பிள்ளைகள் பிடிக்கவேண்டும். மான் கட்சிப் பிள்ளைகள் ஓடவேண்டும்.

17. Cat and Rat (எலியும் பூனையும்).

பிள்ளைகளைப் பிரித்து இரு வட்டமாக்கி அவர்களுள் ஒரு பிள்ளையை எலியாகப் பாவித்து ஒரு வட்டத்திற்குள்ளும், மற்றொரு பிள்ளையைப் பூனையாகப் பாவித்து அவ்வட்டத்திற்கு வெளியிலும் நிற்கவைத்து Catch என்று சொல்ல வேண்டும். உடனே, பூனையானது எலியைப்பிடிக்க உள்ளே புக முயலும். அப்போது எலி அங்குமிங்கும் ஓடும். அச்சமயத்தில் பிள்ளைகள் எலியைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு அதை உள்ளே தன் இஷ்டப்படிச் சுற்றிவரவும், பூனை இருக்கிற பக்கத்திற்கு எதிர்ப்புறமாக வெளியே உள்ள அடுத்த வட்டத்திற்குப் போகவும் வரவுமாக விட்டு உதவி செய்தும் வரவேண்டும். அச்சமயம் பூனை துரத்திக்கொண்டு உள்ளே புக வரும்போது தங்கள் கைகளைக் கோத்தபடியே உயர்த்தியோ அல்லது தாழ்த்தியோ பூனையைத் தடுத்துவரவேண்டும். இப்படி வட்டத்திற்கு வட்டம் சுற்றிவருகையில் தற்செயலாய் எலி அகப்பட்டுவிட்டால், அவ்வெலியையும் பூனையையும் வட்டத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு, வேறு இரண்டு பிள்ளைகளை அதேவிதமாக விளையாடச்செய்யவேண்டும்.

எலி சென்ற வழியே பூனையையும் செல்லவிட்டுப் பிடிக்கச் செய்யலாம். இம்மாதிரியே 3, 4 வட்டங்களாகப் பிரித்து வட்டத்திற்கோர் எலி, பூனை ஏற்படுத்தியும் விளையாடச் செய்யலாம்.

18. Jungle-man (காட்டு மனிதன்)

பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையைக் காட்டுமனிதனாக நியமித்து ஒளிந்திருக்கச் செய்து பாக்கிப் பிள்ளைகள் அங்குமிங்கும் உலாவிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படியிருக்கையில் காட்டுமனிதன் சப்தத்துடன் ஓடிவந்து துரத்தவேண்டும். உடனே, பிள்ளைகள் மூலைக்கொருவராக ஓடவேண்டும். அதில் அகப்பட்டவனைக் காட்டு மனிதனாக நியமித்து மறுபடியும் விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

19. Cross arms-tag (கைகட்டுதல்)

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிற்க, அதன் நடுவில் ஒரு பிள்ளை நின்றுகொண்டு, வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளைகளைத் தொட முயலவேண்டும். அப்படித் தொடவரும்போது பிள்ளைகள் உடனே கைகளை மார்புடன் கட்டியும் மூக்கைப் பிடித்தும் முழங்காலைச் சற்று மடித்தும் நிற்கவேண்டும். அவ்வாறு நிற்கும் பிள்ளைகளைத் தொடக்கூடாது. அப்படி நிற்காத பிள்ளைகளைத் தொட முயலவேண்டும். வேறு பிள்ளைகளைத் தொடப்போகும்போது முன்னமே கைகளைக் கட்டியும் மூக்கைப்பிடித்தும் முழங்காலை மடித்துமிருந்த பிள்ளைகள் கைகளை எடுத்தும் நிமிர்ந்தும் நிற்கவேண்டும். இவ்விதமாகத் தொடவரும்போது கைகளைக் கட்டி மூக்கைப் பிடித்துக் குனிவதும், அப்பால் போனதும் கைகளை எடுத்து நிமிர்ந்து நிற்பதுமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விதம் விளையாடி வருகையில் யாராவது ஒரு பிள்ளை தொடப்பட்டுவிட்டால், அப்பிள்ளை நடுவில் நின்று தொட ஆரம்பிக்கவேண்டும். தொட்டபிள்ளை வட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

20. Namaskaram (நமஸ்கரித்தல்.)

பிள்ளைகள் வட்டமாக அமைய, அதன் நடுவில் ஒரு பிள்ளை நின்றுகொண்டு வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளைகளைத் தொட முயலவேண்டும். அப்படித் தொட வரும்போது பிள்ளைகள் குந்தி உட்கார்ந்து கைகளைப் பூமியில் ஊன்றித் தலையைக் குனிந்து நமஸ்கரிப்பதுபோல் இருக்கவேண்டும். அம்மாதிரி குனிந்த பிள்ளைகளைத் தொடக்கூடாது. குனியாமலிருக்கின்ற பிள்ளைகளைத் தொட முயலவேண்டும். நிற்கும் பிள்ளைகளைத் தொடப்போகையில் குனிந்த பிள்ளைகள் எழுந்து நிற்கவேண்டும். இம்மாதிரியே தொடவரும்போது குனிந்து அப்பால் போனதும் எழுந்து நிற்கவேண்டும். இப்படி விளையாடுகையில் ஒரு பிள்ளை அகப்பட்டுவிட்டால் அப்பிள்ளை தோற்றவனுவன் (Out). அவன் வட்டத்தின் நடுவிலிருந்து பிடிக்கவேண்டும். முன் பிடித்த பிள்ளை வட்டத்தில் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

21. Ever Ready.

பிள்ளைகளைச் சமகட்சிகளாகப் பிரித்து உபாத்தியாயர் நடுவில் நின்றுகொண்டு தமக்கு இடது பக்கத்தில் ஒரு கட்சியையும், வலது பக்கத்தில் ஒரு கட்சியையும் வரிசையாக நிற்க வைத்து இரு கட்சிகளையும் தனித்தனியே நம்பர் சொல்லச் செய்யவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயர் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் நேராக ஒவ்வோர் அடையாளம்செய்து 'Number Ones' என்றதும் இரு கட்சியிலுமுள்ள ஒன்று என்ற எண்ணைச் சொல்லிய பிள்ளைகள் அவரவர்களுக்கு நேராக முன்னுல் ஓடிக் குறிப்பிட்ட அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டுத் திரும்ப இருந்த இடத்திற்கு வந்துவிடவேண்டும். 'Number Twos' என்றதும் இரண்டு என்ற

எண்ணைச் சொல்லிய பிள்ளைகள் ஓடவேண்டும். உபாத்தியாயர் இம்மாதிரியே சொல்லிப் பிள்ளைகளின் திறமையைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும்.

(உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளின் நம்பர்களை 1, 2, 3, 4 என்று தொடர்ச்சியாகச் சொல்லாமல் மாற்றிமாற்றிச் சொல்லிவரவேண்டும்.)

22. 'Come on.'

விளையாடுமிடத்தில் ஓர் எல்லையைக்குறிப்பிட்டு, அதன் நடுவில் இரண்டு பிள்ளைகள் கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும், பாக்கிப் பிள்ளைகள் எதிரில் கோட்டுக்கு வெளியில் நிற்கவேண்டும். பிறகு, நடுப்பிள்ளைகள் 'Come on' என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, எதிரிலிருக்கும் பிள்ளைகள் கோட்டிற்குள் வந்து நடுப்பிள்ளைகளின் கையில் அகப்படாமல் கோட்டுக்கு அந்தப் பக்கம் போய் நின்றுவிடவேண்டும். நடுவிலிருக்கும் பிள்ளைகள் கைகளைக் கோத்துக் கொண்டபடியே அப் பிள்ளைகள் கோட்டைவிட்டுத் தாண்டுவதற்குள் ஓடிப்போய் அவர்களைத் தொட முயல வேண்டும். அப்படித் தொடப்பட்ட பிள்ளைகள் நடுப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு மறுபடியும் விளையாட்டை முன்போல் துவக்கவேண்டும். இதேவிதமாக ஒவ்வொரு தடவையிலும் அகப்படும் பிள்ளைகள் நடுப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

23. Follow the Leader.

பிள்ளைகளை வரிசையாகவோ அல்லது வட்டமாகவோ நிற்கவைத்து, உபாத்தியாயர் அல்லது லீடர் அவர்களுக்கு எதிரில் நின்றுகொண்டு, தாங்கள் செய்கிற மாதிரி பிள்ளைகளைச் செய்துவரச் சொல்லவேண்டும்.

அவையாவன :—நின்ற இடத்தில் இருந்தபடியே கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு முழங்காலைச் சற்று முன் மடித்து நிமிர்தல்; கீழேபோய் குந்தி உட்கார்ந்து பூமியில் தட்டுதல்; 'உஸ்' என்று சொல்லிக்கொண்டே மேலே எழுந்து வந்து கைகளைத் தட்டுதல்; பூனைபோலக் கத்துதல்; நாய்போலக் குரைத்தல்; மாடுபோலக் கத்துதல்; உடம்பை இடது பக்கமாகவும் வலது பக்கமாகவும் வளைத்தல்; காலை மாற்றி, மாற்றி நொண்டி அடித்தல். உபாத்தியாயர் அல்லது லீடர் இம்மாதிரியான விளையாட்டுக்களை விளையாடிக்கொண்டு வரவேண்டும்; அதன்படியே பிள்ளைகளும் செய்துவருகிறார்களா என்பதைக் கவனிப்பதுமன்றி, ஒவ்வொன்றையும் 2,3 தடவைகள் வரையில் செய்து வருமாறும் பார்க்கவேண்டும்.

24. **Sun and Shade.** (வெயிலும் நிழலும்).

பிள்ளைகள் வெயிலில் பரவலாக நின்றுகொண்டு அதில் ஒரு பிள்ளையைப் பிடிக்கிறவன் (Chaser) என்று தீர்மானித்து அப் பிள்ளையைப் பார்த்து "வெயிலில் இருக்கிறவர்களைப் பார்த்துப் பிடி" என்று சொல்லவேண்டும். உடனே பிடிக்கிறவன் (Chaser) ஓடிப்போய் வெயிலில் நிற்கிறவர்களில் ஒருவனைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்படிப் பிடிக்க வரும்போது வெயிலில் நின்றுகொண்டிருப்பவர்கள் மரத்தின் நிழல், சுவரின் நிழல் போன்ற நிழலுள்ள இடங்களில் ஓடிப்போய் நின்றுவிடவேண்டும். பிடிக்கிறவன் நிழலில் நின்றவர்களைப் பிடிக்கக் கூடாது. இம் மாதிரி நிழலில் இருந்தவர்கள் வெயிலுக்கும், வெயிலிலிருந்தவர்கள் நிழலுக்கும் போதலும் வருதலுமாக இருக்கவேண்டும். இப்படியிருக்கையில், எந்தப் பிள்ளையாவது பிடிபட்டுவிட்டால்

அப் பிள்ளை தோற்றவன் (Out). உடனே, அவன் பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். முன் பிடித்த பிள்ளை இதர பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

25. Hand-in hand-tag.

குறித்த எல்லைக்குள் பிள்ளைகளை நிற்க வைத்து, வேறொரு பிள்ளையைப் பார்த்து Catch என்று சொல்ல வேண்டும். உடனே அப் பிள்ளை, எல்லைக்குள் புகுந்து ஒரு பிள்ளையைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்படி அவன் ஒரு பிள்ளையிடம் போய்ப் பிடிக்கும் சமயத்தில், அப் பிள்ளை இன்னொருவன் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு நின்று விடவேண்டும். அப்படிச் சேர்ந்து நின்றவர்களைப் பிடிக்கக் கூடாது. வேறொரு பிள்ளையைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். இம்மாதிரியாகப் பிடிக்கவரும் சமயத்தில் இரண்டிரண்டு பேர்களாகச் சேர்ந்து கைகளைப் பிடித்துக்கொள்வதும், அப்பால் போனதும் கைகளை விட்டு விட்டு எல்லைக்குள் சுற்றி ஓடுவதுமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விதமாக இருக்கும் சமயத்தில் ஒரு பிள்ளை பிடிபட்டுவிட்டால், அப் பிள்ளை தோற்றவன் (Out). அவன் பிடிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிடித்த பிள்ளை மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

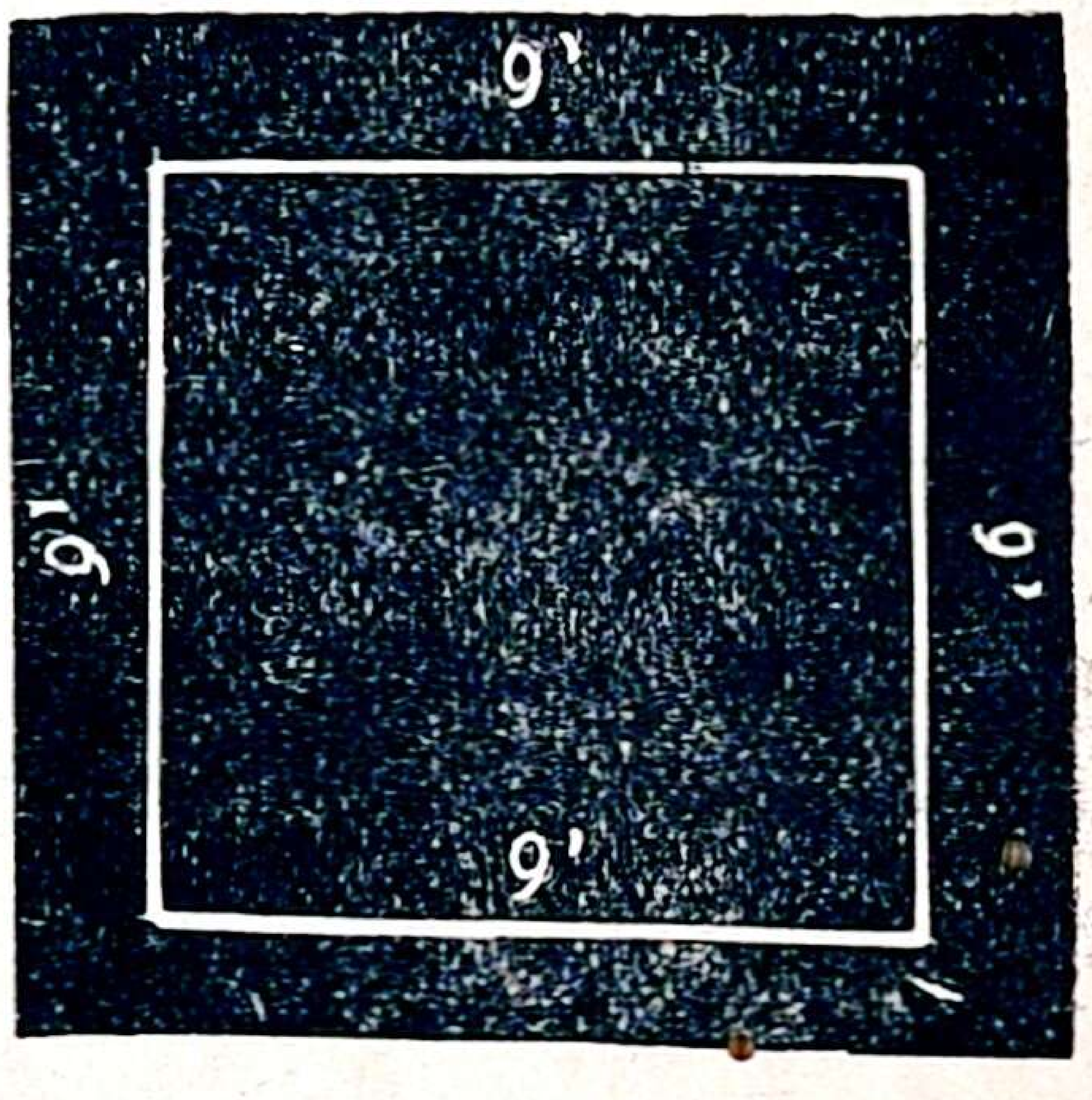
26. காகமும், காடையும்.

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து, விளையாடுமிடத்தில் ஓர் எல்லையைக் குறிப்பிட்டு அதன் நடுவில் ஒரு நேர் கோடிடவேண்டும். அக் கோட்டுக்கு இரு பக்கங்களிலும் 2 கஜத்துக்கப்பால் பக்கத்திற்கொரு கட்சியாக நிற்கவைத்து ஒரு கட்சிக்குக் 'காகம்' என்றும், மற்றொரு கட்சிக்குக் 'காடை' என்றும் பெயரிட்டுப் பிறகு உபாத்தி

யாயர் 'கா—ா' என்று சொல்லவேண்டும். அதாவது காகா என்று சேர்த்துச் சொல்லாமல் 'கா' என்று ஆரம்பித்துச் சுமார் 2 மாத்திரை நேரம் நின்ற பிறகு 'கா' என்று சொல்லி முடிக்கவேண்டும். உடனே காக்கைக் கட்சிப் பிள்ளைகள் காடைக் கட்சிப் பிள்ளைகளைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். காடைக் கட்சிப் பிள்ளைகள் பின்பக்கம் திரும்பி ஓடிக் குறிப்பிட்ட எல்லையைத் தாண்டிப் போய் நின்றுவிடவேண்டும். அதற்குள் பிடித்துவிட்டால் அகப்பட்டவர்கள் வெளியேபோய்விடவேண்டும். இதே விதமாக உபாத்தியாயர் 'கா' என்று ஆரம்பித்து 2 மாத்திரை நேரம் நின்று டை என்று முடிக்கவேண்டும். உடனே, காடை வரிசைப் பிள்ளைகள் பிடிக்கவேண்டும். காக்கை கட்சிப் பிள்ளைகள் ஓடவேண்டும்.

27. நாலு மூலைத்தாச்சி.

படத்தில் காட்டியிருக்கிற முறைப்படி விளையாடுமிடத்தில் கட்டம்போட்டு அக் கட்டத்துக்கப்பால் 30 கஜ தூரத்தில் வகுப்புப் பிள்ளைகளில் முதலில் 5 பிள்ளைகளை ஒரு நேர் கோட்டில் நிற்கவைத்து அவர்களைக் கட்டத்தை நோக்கி ஓடிவரச் செய்ய வேண்டும். அதில் முந்தி ஓடிவந்த நான்கு பிள்ளைகளை அக்கட்டத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் மூலைக்கு ஒருவராக நிற்கச்செய்து, கடைசியாய்



படம் 22.

வந்த பிள்ளையைப் பிடிக்கிறவன் (Chaser) என்று சொல்லிக் கட்டத்துக்கு நடுவில் நிற்கச் செய்து, பிறகு உபாத்தியாயர், 'நாலு மூலையிலும்' இருக்கிறவர்களைப் பார்த்துப் பிடி

என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, நாலு மூலையிலும் இருக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் ஒருவர் மூலைக் கொருவராக மாறி மாறி ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அம் மாதிரி ஓடிக் கொண்டிருக்கையில் பிடிக்கிற பிள்ளை (Chaser) ஒரு பிள்ளையைப் பிடித்துவிட்டால், அப்பிள்ளை தோற்றவன். அவன் நடுவில் நின்று பிடிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிடித்த பிள்ளை மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும். அல்லது பிடிக்கிற பிள்ளை (Chaser) சமயம் பார்த்து இருந்து காலியாகும் மூலையில் ஓடிப்போய் நின்றுவிடலாம். அப்படி நின்ற பிறகு எந்தப் பிள்ளைக்கு நிற்க மூலையில்லையோ அப்பிள்ளை தோற்றவன். அவன் நடுவில் வந்து நின்று பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். கட்டங்களை அதிகப்படுத்திப் பிள்ளைகளைப் பிரித்துவிட்டும் விளையாடச் செய்யலாம்.

28. Lime and Spoon Race.

(எலுமிச்சம் பழமும் ஸ்பூனும்)

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் தடவை ஒன்றுக்கு 6 பிள்ளைகளுக்கு மேற்படாமல் தலைக்கு ஒரு ஸ்பூனைக் கொடுத்து ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுக்கும் நடுவில் ஒரு கஜம் இடைவெளி விட்டு ஒரு நேர் கோட்டில் வரிசையாகப் பிள்ளைகளை நிற்க வைக்கவேண்டும். பிறகு, அதிலிருந்து 20 கஜ தூரத்தில் ஒரு கோடிட்டு, அக் கோட்டின் பேரில் அந்த அந்தப் பிள்ளைக்கு நேராக ஓர் அடையாளம் செய்யவேண்டும். அந்த அடையாளத்தில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தை வைத்து அதற்கப்பால் 30 கஜ தூரத்தில் மற்றொரு நேர் கோட்டைக் குறித்துப் பிள்ளைகளைப் போ (Go) என்று சொல்லி ஓடவிட வேண்டும். உடனே அப் பிள்ளைகள் நேராக ஓடி அவரவர்களுக்குரிய எலுமிச்சம் பழத்தை ஸ்பூனில் எடுத்துக் கொண்டு எதிரிலிருக்கும் கோடு தாண்டிப் போய் நிற்க

வேண்டும். இம் முறையே கோடு தாண்டுகிறவரையில் பழத்துடன் போகவேண்டும்.

(பழத்தை ஸ்பூனில் எடுக்கும்போதோ, அல்லது ஓடும் போதோ அதில் கை படக்கூடாது.)

29. Thread and Needle Race (நூலும் ஊசியும்)

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் தடவை ஒன்றுக்கு 6 பிள்ளைகளுக்கு மேற்படாமல் தலைக்கு ஒரு சன்ன ஊசியையும் ஒரு முழ நீளமுள்ள நூலையும் கொடுத்து ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் நடுவில் ஒரு கஜம் இடைவெளி விட்டு ஒரு நேர்கோட்டில் வரிசையாக நிற்கவைக்கவேண்டும். அதிலிருந்து 20 கஜ தூரத்தில் ஒரு நேர் கோடும், அதற்கப்பால் 30 கஜ தூரத்தில் மற்றொரு நேர் கோடுமிட்டுப் பிறகு பிள்ளைகளை 'போ' (go) என்று சொல்லி ஓடவிடவேண்டும். உடனே, அப்பிள்ளைகள் அவரவர்களுக்கு நேராக உள்ள முதல் கோடு வரையில் ஓடிவந்து, அக்கோட்டின்மேல் நின்று நூலை ஊசியில் கோக்கவேண்டும். பிறகு, தாமதிக்காமல் ஓடி அடுத்தாற்போல் எதிரில் 30 கஜ தூரத்திலிருக்கும் கோட்டைத் தாண்டி அப்பாற்போய் நிற்கவேண்டும்.

30 ராமபாணம்

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்க வைத்து, வேறொரு பிள்ளையைப் பார்த்துப்பிடி. என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, அப்பிள்ளை ராமபாணம் போல் முதலில் ஒண்டியாகப் புறப்பட்டு எல்லைக்குள் புகுந்து பிள்ளைகளைப் பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அப்பொழுது பிள்ளைகள் எல்லைக்குள்ளேயே ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படியிருக்கையில் அவன் ஒரு பிள்ளையைப் பிடித்துவிட்டால்,

அப்பிள்ளையும் தானுமாகக் கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு, மற்றொருவனைப் பிடிக்கவேண்டும். அப்படிப் பிடித்துவிட்டால், பிறகு மூன்று பேருமாகச் சேர்ந்து கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு மற்றும் ஒருவனைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். இதே பிரகாரம் எல்லாப் பிள்ளைகளையும் பிடிக்கவேண்டும்.

(கோத்த கைகளை விட்டு விட்டுப் பிடிக்கக்கூடாது. நடுவில் கோர்வையை விட்டுவிட்டால் மறுபடியும் சேர்ந்துகொண்டுதான் பிடிக்கவேண்டும்.)

31. குருடன் விளையாட்டு.

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் நான்கு பிள்ளைகளைக் குருடர்களாகத் தீர்மானித்து ஒருவருக்கொருவர் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு கால்களை அகலவைத்து ஒரு நேர் கோட்டில் நிற்கச்செய்யவேண்டும். முதலாவது பிள்ளையின் பக்கத்திலும் நான்காவது பிள்ளையின் பக்கத்திலும் ஒவ்வொரு கம்பத்தை (Post) நட்டு வைத்து அதைப் பிடித்துக்கொள்ளச் செய்து அந்நால்வர் கண்களையும் கட்டிவிடவேண்டும். பிறகு விளையாடலாமென்றதும் பாக்கிப் பிள்ளைகள் குருடர்கள் நிற்கும் வழியாகப் புகுந்து அடுத்தபக்கம் போகவேண்டும். அப்படிப் போகிற சமயத்தில் குருடர்கள் யாரையாவது பிடித்துவிட்டால் அவர்கள் வெளியில் போய்விடவேண்டும். அம்மாதிரியாக நான்கு பிள்ளைகளைப் பிடித்துவிடவேண்டும். பிறகு, பிடிபட்ட நான்கு பிள்ளைகளும் கண்களைக் கட்டிக்கொண்டு பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். முன் பிடித்த பிள்ளைகள் கட்டுக்களை அவிழ்த்துக்கொண்டு மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். எல்லையைக் கடந்து செல்லக்கூடாது. கண்களைப் பலமாகக் கட்டாமலும் அதிக நேரம் கட்டிக்கொண்டிருக்காமலும், உபாத்தி

யாயர் கவனிக்கவேண்டும். கம்பத்திற்குப் பதிலாக வேறு எதையும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

32. **Head or Tail** (தலையோ பூவோ)

பிள்ளைகளை இரண்டு சம கட்சிகளாகப் பிரித்து ஓர் எல்லையைக் குறித்து அவ்வெல்லைக்கு நடுவில் ஒரு நேர் கோடிட்டு அக்கோட்டுக்கு இருபக்கங்களிலும் 2 கஜத்துக் கப்பால் பக்கத்திற்கொரு கட்சியாக நிற்கவைக்கவேண்டும். பிறகு உபாத்தியாயர் ஒரு கட்சிக்குத் 'தலை' என்றும் மற்றொரு கட்சிக்குப் 'பூ' என்றும் பெயரிட்டு அக்கோட்டில் நின்று ஒரு நாணயத்தை (Coin) எடுத்து மேல் நோக்கிச் சுண்டி எறியவேண்டும். அது கீழே விழுந்தபிறகு தலைப் பக்கமாக இருந்தால் தலைக்கட்சிப் பிள்ளைகள் பூக்கட்சிப் பிள்ளைகளைத் துரத்திப்பிடிக்க முயலவேண்டும். பூக்கட்சிப் பிள்ளைகள் உடனே பின் பக்கம் திரும்பிக் குறிப்பிட்ட எல்லையைத் தாண்டி ஓடிவிடவேண்டும். அதற்குள் பிடித்து விட்டால் அகப்பட்டவர்கள் வெளி(Out)யில் போய்விட வேண்டும். இதே விதமாகப் பூப்பக்கம் விழுந்தால் பூக் கட்சிக்காரர்கள் பிடிக்கமுயலவேண்டும். தலைக்கட்சிக் காரர்கள் ஓடிவிடவேண்டும்.

(நாணயத்திற்குப் பதிலாக வேறு எதையும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

33. **Ball Tag.**

நடுவில் ஒரு பிள்ளையும், மற்ற பிள்ளைகள் வட்டமாக வும் நிற்கவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயர் வட்டத்தி லிருக்கும் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுத்துத் 'துவக்கு' (Begin) என்றவுடன், அப்பிள்ளை

நடுப்பிள்ளையின் கையில் பந்து படாமல் வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளைகளில் யாரிடமாவது பந்தை எறியவேண்டும். அப் பந்தைப் பிடித்த பிள்ளை, உடனே அந்தப் பந்தை வேருெரு பிள்ளையிடம் போடவேண்டும். இம்மாதிரியாக ஒருவருக் கொருவர் போட்டுப் பிடித்து வருகையில், நடுப்பிள்ளை ஒரு பிள்ளையின் கையில் பந்திருக்கும்பொழுது அவனையாவது, அல்லது அப்பந்தையாவது தொட்டாலும், அல்லது ஆகா யத்தில் பந்தானது வரும்பொழுது அதைத் தொட்டாலும், அப்பிள்ளை out. உடனே அவன் நடுவில் வந்து நின்று விளையாட ஆரம்பிக்கவேண்டும். நடுவிலிருந்த பிள்ளை வட்டத்தில் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும். (பந்தை 5 அல்லது 6 அடி உயரத்துக்கு மேல் எறியக்கூடாது)

34. The Shepherd and the Tiger.

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் 10 அல்லது 12 பிள்ளைகளை விளையாடுமிடத்தில் நிற்கவைத்து, அதில் புலியாகப் பாவித்து விளையாட ஒரு பிள்ளையையும், ஆட்டிடையனுக இருந்து ஆடுகளைக்காக்க மற்றொரு பிள்ளையையும் ஏற்படுத் திய பிறகு, பாக்கிப்பிள்ளைகள் தங்களை ஆடுகளாகப் பாவித் துக்கொண்டு இடையனுக்குப் பின்புறம் போய் ஒருவர் பின் ஒருவராக இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். புலியானது இடையனுக்கு இரண்டு கஜத்துக்கு முன்னுல் நிற்கவேண்டும். அப்படி நின்றபிறகு, உபாத்தியாயர் புலி யைப் பார்த்துப் 'பிடி' (Catch) என்று சொல்லவேண்டும். அல்லது ஊதலால் ஊதவேண்டும். உடனே புலியானது ஆடுகளைப் பிடிக்கமுயலவேண்டும். அப்படிப் பிடிக்கவரும் போது இடையனுய் இருக்கும் முதல் பிள்ளை தன்னுடைய கைகளைத் தோள்மட்டத்திற்குச் சரியாகப் பக்கங்களில் (படம் 9 போல்) தூக்கி வைத்து, ஆடுகளைப் பிடிக்கவொட்

டாமல் தடுக்கவேண்டும். புலியானது இடதுபக்கம் துரத்தி வந்தால் இடையனும் இடதுபக்கம் வந்து கைகளை நீட்டின படியே வைத்துப் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். ஆடுகளாக இருக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் இடதுபக்கம் பார்த்துக்கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் இடுப்பில் பிடித்த பிடியை விடாமல் வலதுபக்கம் சுற்றிவரவேண்டும். புலியானது வலதுபக்கம் வந்தால் இடையனும் வலதுபக்கமேபோய்த் தடுக்கவேண்டும். ஆடுகள் வலதுபக்கம் பார்த்துக்கொண்டு கைப்பிடியை விடாமல் இடதுபக்கமாகச் சுற்றிவரவேண்டும். புலி வட்டமாகச் சுற்றிவந்தால் ஆடுகளும் வட்டமாகவே சுற்றிவரவேண்டும். இப்படிச் சுற்றிவருகையில் இரண்டு அல்லது மூன்று பிள்ளைகளைப் புலியானது பிடித்துவிட்டால், வேறு புலியையும், இடையனையும் நியமித்து முன்போல் விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

35. **Change Place** (இடம் மாறுதல்).

பிள்ளைகள் வட்டமாகவும் அதின் நடுவில் ஒரு பிள்ளையுமாக நிற்கவேண்டும். பிறகு நடுப்பிள்ளை வட்டத்துப் பிள்ளைகளில் இரண்டு பிள்ளைகளின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிடவேண்டும். உடனே, அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் இடம் மாற்றிக்கொள்ள ஓடவேண்டும். அப்படி, ஓடுகையில் நடுப்பிள்ளை ஒரு பிள்ளையைப் பிடித்துவிடவேண்டும். பிடித்துவிட்டால் பிடிபட்ட பிள்ளை தோற்றவன் out. அவன் நடுவில் நின்று பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். முன் பிடித்த பிள்ளை மற்றப் பிள்ளைகளுடன் வட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். அல்லது நடுப்பிள்ளையானவன் அவ்விரண்டு பிள்ளைகளும் இடம் மாறும் சமயத்தில் காலியாகும் இடத்தில் ஓடிப்போய் நின்றுவிடவேண்டும். அப்படி நின்ற பிறகு எந்தப்பிள்ளைக்கு நிற்க இடம் இல்லையோ அப்

பிள்ளை தோற்றவன் out. அவன் நடுவில் வந்து நின்று பிடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

36. பறக்கும் விளையாட்டு.

பிள்ளைகளை இரண்டு வரிசையாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் நடுவில் 2 கெஜம் இடம் விட்டு உட்காரச் சொல்லவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயர் அடியில் சொல்லி யிருக்கிறபடி,

1. புருவே பற.
2. கிளியே பற.
3. காக்கையே பற.
4. கொக்கே பற.
5. புளியமரமே பற.
6. கருடனே பற.
7. பருந்தே பற.
8. கோவிலே பற.
9. கழுகே பற.
10. வீடே பற.
11. அன்னமே பற.
12. இமயமலையே பற.
13. ஆந்தையே பற.
14. கொட்டையூரே பற.
15. பட்சியே பற.
16. கும்பகோணமே பற.

பறக்கின்றவைகளையும், பறக்காதவைகளையும் மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொன்றுகச் சொல்லி வரவேண்டும். அப்படிச் சொல்லிவரும்போது பிள்ளைகளும் கூடச் சொல்லி வர வேண்டும். பறக்காதவைகளைப் பற என்று உபாத்தியாயர் சொல்லி வரும்போது, பிள்ளைகள் அதைச் சொல்லாமல் இருந்துவிடவேண்டும். அப்படிக் கவனிக்காமல் தவறிச் சொன்ன பிள்ளையைத் தோற்றவன் என்று சொல்லி எழுந் திருக்கச் செய்து வரிசையாக உட்கார்ந்திருக்கும் பிள்ளை களைச் சுற்றி ஒரு முறை நொண்டி அடித்துவந்து இருந்த இடத்திலிருக்கச் செய்து, மறுபடியும் இவ்விளையாட்டை முன்போல் விளையாடச் செய்யவேண்டும். இவ்விதமாக விளையாடி வரும்போது முதலில் தவறிச் சொன்ன பிள்ளை

கள் மறுபடியும் அதாவது இரண்டாமுறையும் தவறிவிட்டால், அவர்களை முன்போலச் சுற்றிவரச் செய்து வரிசையில் சேர்க்காமல் வெளியில் நின்றுவிடச் செய்யவேண்டும். இவ்விதமாகவே ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் இவ் விளையாட்டை விளையாடின பிறகு கடைசியாக ஒரு முறை கூடத் தவருமல் சொல்லிவந்தவர்களை முதலில் (First) ஜயித்தவர்களென்றும், ஒரு முறை தவறிவிட்டு இரண்டா முறை தவருமல் வந்தவர்களை இரண்டாவதாக (Second) ஜயித்தவர்களென்றும், சொல்லி உற்சாகமூட்டவேண்டும்.

37. நின்றவனைப்பிடி.

விளையாடுமிடத்தில் ஓர் எல்லையைக் குறிப்பிட்டு, அவ் வெல்லைக்குள் பிள்ளைகளை நாலாபக்கமும் பரவலாக நிற்கச் செய்து, அதில் ஒரு பிள்ளையை எல்லைக்கு வெளியில் நிற்கச் செய்து, 'பிடி' (Catch) என்று சொல்லவேண்டும். உடனே, அப்பிள்ளை எல்லைக்குள்ளிருக்கும் ஒரு பிள்ளையைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்படிப் பிடிக்க வரும்போது எல்லைக் குள்ளிருக்கும் பிள்ளை அதற்குள்ளேயே ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்படியிருக்கையில் ஒரு பிள்ளையிடம் போய்ப் பிடிக்கும் சமயத்தில் அப்பிள்ளை உடனே கீழே உட்கார்ந்து விடவேண்டும். அப்படி உட்கார்ந்த பிள்ளையைப் பிடிக்கக் கூடாது. உட்காராமல் நின்றுகொண்டிருக்கும் பிள்ளை களைப் பிடிக்கப்பார்க்கவேண்டும். வேறொரு பிள்ளையைப் பிடிக்கப் போகும்போது முன் உட்கார்ந்து இருந்த பிள்ளை எழுந்துவிடவேண்டும். இதே பிரகாரம் தொடவரும் போது உட்கார்வதும், அப்பால் போனதும் எழுந்துவிடு வதுமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விதமாக விளையாடி வருகையில் அகப்பட்டவர்கள் தோற்றவர்கள். அவர்கள் முன்போல் பிடிக்கவேண்டும்.

38. **Who are you?** (நீ யார் ?)

பிள்ளைகளை வட்டமாகவும் அதன் நடுவில் ஒரு பிள்ளை யின் கண்ணை ஒரு மிருதுவான துணியால் கட்டியும் நிற்க வைத்து, பிறகு உபாத்தியாயர் வட்டத்திலிருந்து ஒரு பிள்ளையை அவனுக்குச் சமீபமாக அனுப்பி, அப்பிள்ளையை இன்னாரென்று கண்டுபிடிக்கச் சொல்லவேண்டும். உடனே அப்பிள்ளை சமீபத்திலிருக்கும் பிள்ளையைப் பார்த்து 'நீ யார்' என்று கேட்கவேண்டும். அதற்கு அப்பிள்ளை தன் பெய ரைச் சொல்லாமல் கிளி, பூனை, நாய் இவைகளைப்போல் கத் திக்காட்டவேண்மெ. அதிலிருந்து அப் பிள்ளையை இன்னா னென்று கண்டுபிடித்துச் சொல்லவேண்டும். அம்மாதிரி யாக மூன்று தடவைகள் (3 Chances) கொடுத்து அதற் குள் கண்டுபிடிக்கச்சொல்லவேண்டும். தவறினால் அப்பிள்ளை யைச் சமீபத்தில் வரவழைத்துத் தொட்டுப்பார்த்து ஏதாவ தோர் அடையாளத்திலிருந்து கண்டுபிடிக்க முயலவேண் டும். அப்படியும் சொல்லாவிடில் அப்பிள்ளையின் கண் கட்டை அவிழ்த்துவிட்டு ஏதாவதொரு சிறிய தண்டனையைக் கொடுத்து, வட்டத்தில் சேரச் சொல்லவேண்டும். சமீபத் திலிருந்த பிள்ளையைக் கண்களை கட்டிக் கொள்ளச் செய்து முன்போல் மறுபடியும் விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

39. **Misleading game** (ஏமாற்றும் விளையாட்டு).

பிள்ளைகளை விளையாடுமிடத்தில் பரவலாக நிற்கச் செய்து, உபாத்தியாயர் ஊதலால் ஒரு முறை ஊதவேண்டும். உடனே, பிள்ளைகள் விளையாடுமிடத்தைச் சுற்றிச் சப்தமில் லாமல் மெதுவாக ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சேர்ந் தாற்போல் இரண்டு ஊதல் ஊதினால் பிள்ளைகள் ஓடிக் கொண்டிருக்கையில் எந்த இடத்தில் ஊதும் சப்தம் கேட் கிறதோ அதே இடத்தில் உட்கார்ந்துவிடவேண்டும். இம்

முறையே ஊதிவருகையில் பிள்ளைகள் ஏமாறும்பொருட்டு ஓடுகிறதற்கு ஊதவேண்டிய ஊதலைப் பிள்ளைகள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே ஊத வேண்டும். ஊதினதும் பிள்ளைகள் அப்படியே ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டுமே தவிர, அதைக் கவனிக்காமல் உட்காருவதற்கு ஊதவேண்டிய ஊத லென்று நினைத்து உட்காரக் கூடாது. அப்படி உட்கார்ந்த வர்கள் தோற்றவர்கள் out. அவர்கள் வெளியே போய் விடவேண்டும். அதேவிதமாக உட்காரும் ஊதலை உட் கார்ந்துகொண்டிருக்கும்பொழுதே ஊதவேண்டும். அதைக் கவனிக்காமல் ஓடுகிறதற்கு ஊதவேண்டிய ஊதலென்று நினைத்து எழுந்து ஓடிவிடக்கூடாது. அப்படி ஓடினவர்கள் தோற்றவர்கள். அவர்கள் வெளியே வந்துவிடவேண்டும். இவ்விதமாக விளையாடி வருகையில் கடைசிவரையில் தோற் றுப் போகாமல் வரும் பிள்ளையை 'ராஜா' (King) என்று சொல்லி உற்சாகப்படுத்தவேண்டும்.

40. The Thieves and the Travellers

(திருடர்களும் வழிப்போக்கர்களும்).

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றுகொண்டு அதில் 4 பிள்ளை களைப் போலீஸ்காரர்களாகவும், மற்றும் 7, 8 பிள்ளைகளைத் திருடர்களாகவும் பாவித்து அவர்களைச் சற்றுத்தூரத்திற் கப்பால் வெவ்வேறிடங்களில் மறைவாக இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு பாக்கிப் பிள்ளைகள் வழிப்போக்கர் களாக மூட்டை முடிச்சுக்களுடன் அவ்விடம் வந்து, நடந்து வந்த களைப்பினால் சோர்ந்தவர்கள்போல மூலைக்கொருவரா கப் படுத்திருக்கவேண்டும். அச்சமயம், திருடர்கள் மெய்ம் மறந்து படுத்திருக்கும் வழிப்போக்கர்களின் சமீபமாக மெல் லச் சப்தம் செய்யாமல்வந்து, அவர்களிடமிருக்கும் சாமான் களைத் திருடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்பொழுது,

போலீஸ்காரர்கள் அவ்விடம் வர, போலீஸ்காரர்களைக் கண்ட திருடர்களில் சில பேர் அகப்பட்டதை எடுத்துக் கொண்டு ஓடிவிடவேண்டும். பாக்கிப்பேர்கள் ஒன்றும் தோன்றாமல் அப்படியே தயங்கி நிற்க, உடனே, போலீஸ் காரர்கள் நின்றவர்கள் ஓடினவர்கள் எல்லோரையும் பிடித்து வந்துவிடவேண்டும். மறுபடியும், வேறு திருடர் களையும் போலீஸ்காரர்களையும் நியமித்து முன்போல விளை யாடச்செய்யவேண்டும்.

41. High Ball.

பிள்ளைகள் வட்டமாகவும் அதன் நடுவில் ஒரு பிள்ளை கையில் பந்துடனும் நிற்கவேண்டும். உடனே, உபாத்தி யாயர் 'Begin' என்று சொன்னவுடன், நடுப்பிள்ளை வட்டத் திலிருக்கும் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையின் பெயரைச்சொல்லி தன் கையிலிருக்கும் பந்தை 8 அல்லது 10 அடி உயரத் துக்குமேல் போகாமல் நேராக வட்டத்துக்குள்ளேயே விழும்படி எறிந்துவிட்டு அப்பால் வந்துவிடவேண்டும். கூப் பிடப்பட்ட பிள்ளை உடனே, தன் இடத்தைவிட்டு ஓடிவந்து பந்து கீழே விழுவதற்குள் அதைப் பிடித்துவிடவேண்டும். பிடித்துவிட்டால் ஜயித்த அவன் பந்துடன் நடுவில் வந்து நின்று, முன்போல் யாரையாவது கூப்பிட்டுப் பந்தை மேலே எறியவேண்டும். முன் எறிந்தவன் அவனிடத்தில் போய் நின்றுவிடவேண்டும். பந்தைப் பிடிக்கத் தவறிவிட்டால், தவறின பிள்ளை விளையாடுமிடத்தை ஒருமுறை சுற்றிவந்து பிறகு நடுவில் நின்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஆனால், வரிசையாகப் பிள்ளைகளின் பெயரைக் கூப்பிடக் கூடாது.

42. "காதர் காசிம்"

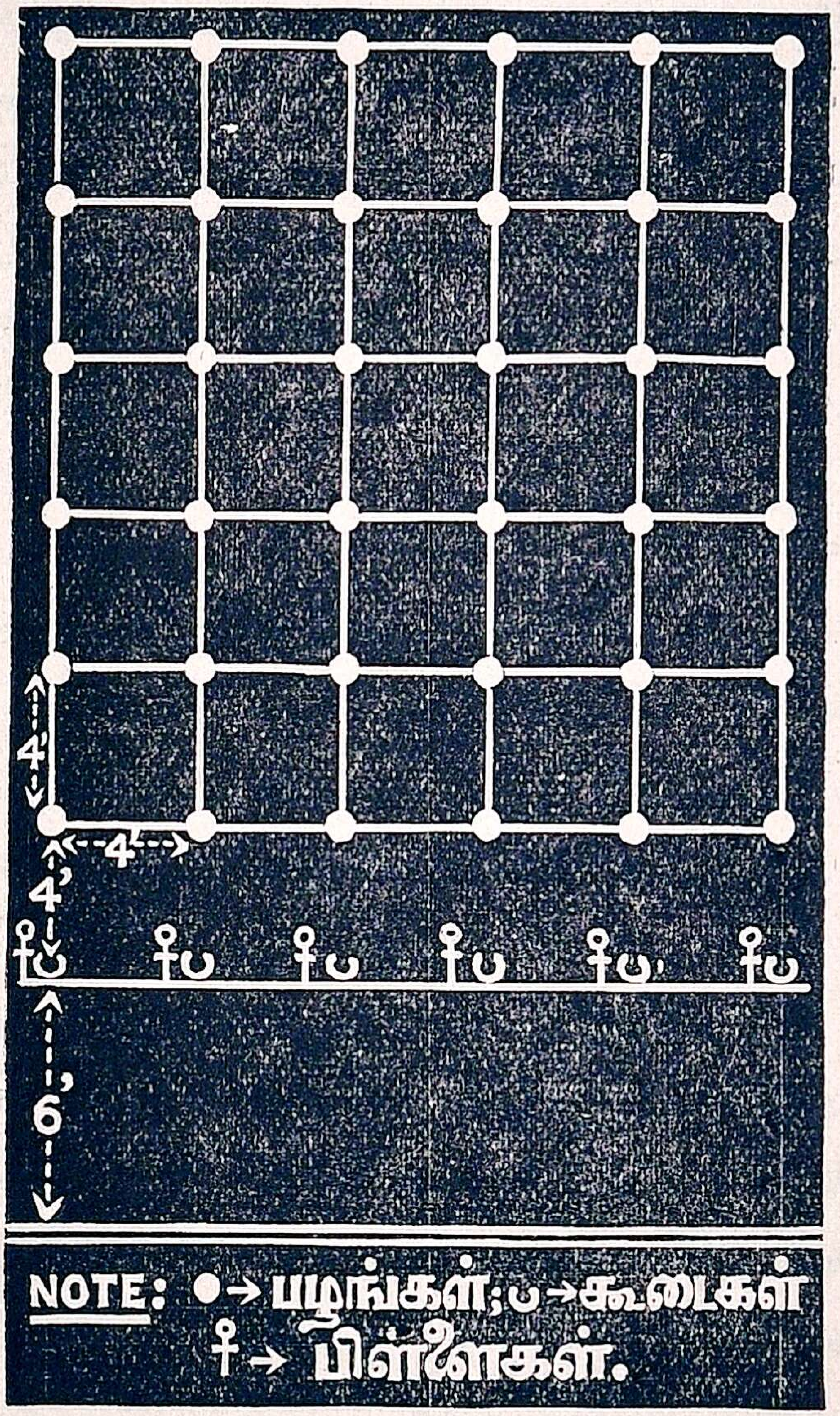
பிள்ளைகள் வட்டமாகவும் நடுவில் ஒரு பிள்ளையுமாக நிற்கவேண்டும். பிறகு, நடுப்பிள்ளை 'காதர்' என்று சொல்லிக் குனிந்தும், 'காசிம்' என்று சொல்லி நிமிர்ந்தும் நிற்கவேண்டும். உடனே, வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகளும் 'காதர்' என்று சொல்லும்போது குனிந்தும், 'காசிம்' என்று சொல்லும்போது நிமிர்ந்தும் நிற்கவேண்டும். இம்முறையே சொல்லி வருகையில், பிள்ளைகள் ஏமாறும்பொருட்டு நடுப்பிள்ளை குனியவேண்டிய வார்த்தையைக் குனிந்துகொண்டிருக்கும் பொழுதே சொல்லி நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். அப்படிச் சொன்னதும் பிள்ளைகள் குனிந்தபடியே இருக்கவேண்டுமே தவிர, அதைக்கவனிக்காமல் நிமிர்ந்து நிற்கக்கூடாது. அப்படி நின்றவர்கள் தோற்றவர்கள்; அவர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். அதேவிதமாக நிற்கவேண்டிய வார்த்தையைப் பிள்ளைகள் நின்றுகொண்டிருக்கும்பொழுதே சொல்லி, நடுப்பிள்ளையானவன் குனியவேண்டும். அப்படிச் சொன்னதும் பிள்ளைகள் நின்றபடியே இருக்கவேண்டுமே தவிரக் குனிந்துவிடக்கூடாது. அப்படிக் குனிந்தவர்கள் தோற்றவர்கள்; அவர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். out ஆன பிள்ளை நடுப்பிள்ளையாகவும் நடுப்பிள்ளை வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்தும் விளையாடவேண்டும். கடைசிவரையிலும் out ஆகாத பிள்ளைகளை 'ராஜா' (King) என்று அழைக்கவும்.

43. Potato or Lime gathering.

(உருளைக்கிழங்கு அல்லது எலுமிச்சம்பழம் பொறுக்குதல்.

அடியில் படத்தில் காட்டியிருக்கின்றதுபோல விளையாடுமிடத்தில் கட்டமிட்டு, அதில் வகுப்புப் பிள்ளைகளில் 6 பிள்ளைகளைக் கட்டத்துக்கொரு பிள்ளையாக நிற்கவைத்து

ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் பக்கத்தில் ஒரு கூடையையும், ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் ஓர் உருளைக்கிழங்கு அல்லது ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தையும் வைத்துப் பிறகு 'Go' என்று சொல்ல வேண்டும். உடனே, பிள்ளைகள் முன்னால் ஓடி அவரவர்களுக்கு எதிரிலிருக்கும் கிழங்கு அல்லது பழத்தை தடவை



படம் 23.

ஒன்றுக்கு ஒரு கிழங்கு, அல்லது ஒரு பழம் வீதம் எடுத்து வந்து கூடையில் போடவேண்டும். அம்மாதிரி ஒவ்வொரு

தடவைக்கும் ஒவ்வொன்ருகப் பொறுக்கி வந்து கூடையில் சேர்த்துவிட்டுப் பின்ஞலிருக்கும் கோட்டைத் தாண்டிப் போய் நிற்கவேண்டும். இவ்விதமாக முதலில் வருகிறவர் கள் ஜயித்தவர்கள். இதேமாதிரி எல்லாப் பிள்ளைகளையும் பழக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—கூடைக்குச் சமீபத்தில் வந்து கிழங்கு அல்லது பழத்தைப் போடவேண்டும். போடும்போது தவறி வெளி யில் போய்விட்டால், போட்ட பிள்ளையே திரும்ப எடுத்து வந்து கூடைக்குள் போடவேண்டும். வகுப்பை அனுசரித்து 6 முதல் 8 வரையில் கிழங்கு அல்லது பழங்களை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

44. சப்தம் செய்கிறது யார் ?

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிற்கவேண்டும். அதில் இரண்டு பிள்ளைகளை வட்டத்திற்குள் நிற்கவைத்து ஒரு பிள்ளையின் கண்ணைக் கட்டி, மற்ருெருவன் கையில் ஒரு மணியைக் கொடுத்து அடித்துக் கொண்டிருக்கச் சொல்லவேண்டும். மணிச் சப்தம் கேட்டதும் கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டிருக் கும் பிள்ளை 'இவ்விடத்தில் சப்தம் செய்கிறது யார்?' என்று கேட்கவேண்டும். அதற்கு அப் பிள்ளை பதில் சொல்லாமல் மணியை அடித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். உடனே, கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளை 'நீ யார்' என்று கேட்டுக்கொண்டே பிடிக்க முயலவேண்டும். மணியை அடிக்கும் பிள்ளை மணியை அடித்துக்கொண்டே அகப் படாமல் வட்டத்திற்குள்ளேயே ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண் டும். இவ்விதமாக விளையாடுகையில் பிடித்துவிட்டால், பிடிபட்டவன் கண்ணைக்கட்டிக்கொண்டு பிடிக்கவேண்டும். கண்ணை கட்டிக்கொண்டிருந்தவன் வட்டத்தில் சேர்ந்து

கொள்ளவேண்டும். மணி அடிக்க வேறு பிள்ளையை நிய மித்து, இவ் விளையாட்டைக் கொஞ்ச நேரம் இம் முறையே விளையாடச் சொல்லவேண்டும்.

45. **Devil Ball** (பேய்ப்பந்து).

பிள்ளைகளை விளையாடுமிடத்தில் நிற்கவைத்து உபாத்தி யாயர் ஒரு டென்னிஸ் பந்தைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு, பந்துக்குப் பேய் பிடித்ததென்று சொல்லி உயர எறிந்து விடவேண்டும். முதலில், எந்தப் பிள்ளை அப்பந்தை எடுக் கிறானோ அவன் அதே இடத்தில் இருந்தபடியே ஒரு பிள்ளை யை அடிக்கவேண்டும். திரும்ப அப்பந்தை எவன் எடுக் கிறானோ அப்பிள்ளை இன்னொருவனை அடிக்கவேண்டும். இம்மாதிரியாக வகுப்பு முழுவதும் ஓடுவதும் அடிப்பது மாக இருக்கவேண்டும்.

46. **Word building** (வார்த்தைகளைச் சேர்த்தல்).

பூ, ஊர், நதி, கடல், மலை, பிராணி இவைகளைக் கொண்டு வார்த்தைகளைச் சேர்க்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அதாவது உபாத்தியாயர் முதலில் ஏதாவது பூவைப்பற்றி வார்த்தையை அமைக்க வேண்டுமென்று சொன்னால், உடனே முதல் பிள்ளை ஒரு பூவின் முதல் எழுத்தைச் சாக் குக் கட்டியினால் போர்டில் எழுதவேண்டும்; அல்லது சொல்ல வேண்டும். அடுத்த பிள்ளை அதற்கடுத்த தகுதியான எழுத்தை எழுதவேண்டும் அல்லது சொல்லவேண்டும்.

இம்மாதிரியே ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அவ் வார்த்தை முடிவு அடைகிற வரையில் சொல்லி வரவேண்டும். அவ் வார்த்தை எந்தப் பிள்ளையுடன் முடிவடைகிறதோ அதற் கடுத்த பிள்ளை வேறு பூவின் பெயரைச் சொல்ல ஆரம்பிக்க வேண்டும். இம்மாதிரியே வகுப்புப் பிள்ளைகள் முழுவதும்

பூவின் பெயரையே சொல்லி வரவேண்டும். பிறகு உபாத்தியாயர் இதேவிதமாய ஊர், நதி இவைகளைப் பற்றிச் சொல்லிவரச் செய்யவேண்டும். தகுதியான வார்த்தையைச் சொல்லாத பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது சிறிய தண்டனையைக் கொடுக்கலாம்.

47. Stop ball.

பிள்ளைகளைத் தடவைக்கு 10 அல்லது 12 பிள்ளைகளாக ஒரு சிறிய வட்டத்திற்குள் நிற்கவைத்து நம்பர் சொல்லச் செய்யவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயர் ஒரு டென்னிஸ் பந்தைக் கையில்வைத்துக்கொண்டு ஒருநம்பரைக் கூப்பிட்டு, பந்தை 7 அல்லது 8 அடிக்குமேல் போகாமல் உயர எறிய வேண்டும். உடனே, அந்த நம்பருக்குரிய பிள்ளை ஓடி அப் பந்தைப் பிடித்து; மற்றப்பிள்ளைகள் நாலாபக்கமும் ஓடுவதற்குள் அவர்களுக்குள் யாராவதொரு பிள்ளையை அப் பந்தால் அடிக்க முயலவேண்டும். அடித்துவிட்டால் அடிபட்டவனுக்கு ஒரு Black-mark. இம்மாதிரி பந்தைப் பிடித்து அடிப்பதற்குள் பிள்ளைகள் வெகு தூரம் ஓடிவிட்டால், உடனே 'Stop' என்று சொல்லவேண்டும். (அதுவும் பந்தைப் பிடித்த பிறகுதான் சொல்லவேண்டும்) உடனே, ஓடும் பிள்ளைகள் அந்த, அந்த இடத்தில் நின்றுவிட வேண்டும். பிறகு, சௌகரியமான பிள்ளையைப் பந்தைப்பிடித்த இடத்திலிருந்தபடியே அடிக்கவேண்டும். அடிக்கும்போது பிள்ளைகள் நின்றபடியே இடத்தைவிட்டு நகராமல் குனிந்தோ, நிமிர்ந்தோ, அல்லது உட்கார்ந்தோ அடிபடாமல் தப்பிக் கொள்ளவேண்டும். அப்படியில்லாமல் இடத்தைவிட்டு நகர்ந்தபிள்ளைகளுக்கு ஒரு Black-mark. இம்மாதிரிமூன்று Black-mark வாங்கின பிள்ளையைப் பாக்கிப் பிள்ளைகள் வரிசையாக நின்று தங்களுக்கு நடுவில் ஒருமுறை ஓடச்

செய்யவேண்டும். அப்பொழுது ஒவ்வொருவரும் உள்ளங் கையால் இடுப்புக்குக் கீழே பின்புறமாக மெதுவாக ஒரு தட்டுத்தட்டவேண்டும். இவ்விதமாகவே ஒவ்வொருநம்பராகக் கூப்பிட்டுப் பந்தை உயர எறிந்து விளையாட வேண்டும்.

குறிப்பு :—

1. கோலி ஆட்டம்.
2. ரவுண்டு கோலி.
3. குதிரைக் கோலி.
4. பேந்தா கோலி.
5. பாண்டி ஆட்டம்.
6. பாம்புப் பாண்டி.
7. சக்கரப் பாண்டி.
8. கிட்டிப் பந்து.
9. கிட்டிப் புள்.
10. குதிரைப் பந்து.
11. பிள்ளையார் பந்து.
12. பிள்ளையார் சாட்டை.
13. பாரி அல்லது உப்புக் கோடு.
14. பன்றி விளையாட்டு.
15. பன்றி பன்றி முக்கங் கறி
16. சடு, குடு.

இம்மாதிரி விளையாட்டுக்களையும் விளையாடச் செய்யலாம்.

B. Story Plays (கதை விளையாட்டுக்கள்)

1. The Lion and the Mouse.

(சிங்கமும் சுண்டெலியும்).

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றுகொள்ள அதற்குள் ஒரு பிள்ளை தன்னை சிங்கமாகப் பாவித்துக்கொண்டு நடுவில் படுத்து உறங்கிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகள் சுண்டெலிகளாகப் பாவித்து வட்டத்தைச் சுற்றிக் ‘கீச் கீச்’ என்று கத்திக் கொண்டும் ஓடிக் கொண்டும் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது

சிங்கமாயிருக்கும் பிள்ளை தனது தூக்கத்திற்குப் பங்கம் செய்கிறது யாரென்று நினைத்துக் கர்ஜித்துக்கொண்டு சுண்டெலிகளாயிருக்கும் பிள்ளைகளைப் பிடிக்க எழுந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுது சுண்டெலிகளாக நடித்த அப் பிள்ளைகள் பல பக்கங்களிலும் 'கீச் கீச்' என்று கத்திக் கொண்டு ஓடிவிடவேண்டும். அதற்குள் சிங்கமாக இருக் கும் பிள்ளை ஒரே பாய்ச்சலாகப் பாய்ந்து சுண்டெலிப் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையைப் பிடித்துவிடவேண்டும். அப் படிப் பிடிபட்ட பிள்ளையைச் சிங்கமாக நியமித்து மறுபடி முன்போல் விளையாடவிடவேண்டும்.

2. The Wolf and The Lamb.

(ஓநாயும் ஆட்டுக்குட்டியும்).

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் இரண்டு பிள்ளைகள் இடையர் களாகவும், ஒரு பிள்ளை ஓநாயாகவும் பாக்கிப் பிள்ளைகள் ஆடு களாகவும் இருக்கவேண்டும். பிறகு ஓநாயாக இருக்கும் பிள்ளை சற்றுத்தூரத்தில் மறைவாக இருக்கவேண்டும். இடையர்களாக இருக்கிறவர்கள் ஆடுகளை நான்கு பக்கங் களிலும் கொண்டுபோய் மேய்த்துக்கொண்டிருக்கவேண் டும். இப்படியிருக்கையில் ஓநாய் வர, அதைக்கண்ட ஆடு கள் மேய்தலை விட்டுவிட்டு வெருண்டு 'பா பா' என்று கத்திக்கொண்டு சிதறி ஓடவேண்டும். இதைக்கண்ட இடையர்கள் கைகளை ஓங்கிக்கொண்டு ஓநாயைத் துரத்தி அடிக்க ஓடி வர, ஓநாய் ஓடிவிடவேண்டும். மறுபடியும் வேறு ஓநாயையும், இடையர்களையும் நியமித்து முன்போல் விளையாடவேண்டும். இம்முறையே இவ்விளையாட்டை வகுப் புப் பிள்ளைகளெல்லோருக்கும் ஓநாய், இடையன் என்ற முறை கலந்து வரும்படிக்கு சந்தர்ப்பம் (Chance) கொடுத் துக் கொஞ்சநேரம் விளையாடச் செய்யலாம்.

3. The Bear and the Boys.

(கரடியும் பிள்ளைகளும்)

வகுப்புப் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை கரடியாகப் பாவித்துச் சற்று தூரத்தில் மறைவாகயிருக்க, பாக்கிப் பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றுகொண்டு முன்னால் சொல்லியிருக்கும் விளையாட்டுக்களில் ஏதாவதொன்றை விளையாடிக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். இவ்விதமிருக்கையில் கரடியானது வருகிறது. கரடியைப் பார்த்த வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகள் மூலைக்கொருவராக ஓடி ஒளிந்து விடவேண்டும். அதில் இரண்டு பிள்ளைகள் ஓடி ஒளிந்துகொள்வதற்குள் கரடியானது சமீபத்தில் வந்துவிடுகிறது. கரடியானது சமீபத்தில் வந்துவிட்டதைப் பார்த்த அவ்விரு பிள்ளைகளில் ஒருவன் அருகிலிருக்கும் மரத்தில் ஏறிக்கொண்டுவிடவேண்டும். மற்றொரு பிள்ளை இனிமேல் ஓடித் தப்பிக்கமுடியாதென்பதை அறிந்து, தந்திரமாக ஜயிக்க எண்ணி அப்படியே கீழே படுத்துச் செத்த பிணம்போல் கிடக்கவேண்டும். உடனே, கரடியானது படுத்துக்கிடக்கும் பிள்ளையின் சமீபமாக வந்து அவனை முகர்ந்து முகர்ந்து பார்த்துச் செத்த பிணம் என்றும் அவ்விடத்தில் வேறு ஆகாரம் ஒன்றும் கிடைக்காதென்றும் கருதித் திரும்பிப்போய்விடவேண்டும். கரடி போய்விட்டதை மரத்திலிருந்து பார்த்துக்கொண்டிருந்த பிள்ளை கீழே இறங்கிப் படுத்துக் கிடக்கும் பிள்ளையிடம் வந்து, 'நண்பா கரடி போய்விட்டது; எழுந்திரு' என்று சொல்லி எழுப்பிக்கொண்டு, மற்றப்பிள்ளைகளிடம் போய்த் தாங்கள் கரடியைத் தந்திரமாக ஏமாற்றினதைச் சொல்லவேண்டுமென்ற சந்தோஷத்துடன் அவர்களைத் தேடிப்போகவேண்டும். இவைகளையெல்லாம் ஒளிந்து பார்த்திருந்த மற்றப் பிள்ளைகளும் வந்துசேர்ந்து கொள்ளவேண்

டும். மறுபடியும் வேறு காடியை நியமித்து முன்போல் விளையாட விடலாம்.

குறிப்பு:—உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளுக்கு இம்மாதிரிக் கதைகளை எடுத்துச் சொல்லும் போதும் நடத்தும் போதும் பயம் (Fear) என்பதைப் பிள்ளைகள் அறியாமல் இருக்கும்படிக்குச் சமயோஜிதமாயும் தந்திரமாயும் எடுத்துச்சொல்லித் தைரியத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் விளையாடும்படி செய்யவேண்டும்.

4. The Fox and the Grapes

(நரியும் திராட்சையும்).

வகுப்புப் பிள்ளைகள் எல்லோரும் நரிகளாகப் பாவித்துப் பசியினால் வருந்தி எங்கே ஆகாரம் கிடைக்குமென்று நினைத்துத் தேடப்புறப்பட்டு விளையாடுமிடத்தை ஒருமுறை சுற்றி வரவேண்டும். அதற்குள் உபாத்தியாயர் சுமார் 5 அல்லது 6 அடி நீளமுள்ள குச்சியின் நுனியில் சில பழ தினுசுகளைக் கட்டித்தொங்கவிட்டுக் குச்சியின் அடியைப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அப் பக்கமாக ஆகாரம் தேடி வரும் நரிகள், பழங்கள் குலை குலையாகத் தொங்குவதைக் கண்டு, வெகு ஆவலுடன் நாலாபக்கமும் வட்டமாகச் சூழ்ந்துகொண்டு அதைத் தின்னப்பார்க்கின்றன. அச்சமயம் உபாத்தியாயர் குச்சியின் நுனிப்பாகத்தை நரிகளின் சமீபமாகத் தாழ்த்தவேண்டும். உடனே, அப்பக்கத்திலிருக்கும் நரிகள் சந்தோஷத்துடன் தாவித் தின்னமுயலவேண்டும். உபாத்தியார் நரிகள் தாவிப்பிடிக்கும் சமயத்தில் குச்சியை உயர்த்திவிடவேண்டும். இவ்விதமாக நரிகளின் சமீபமாகத் தாழ்த்துவதும் நரிகள் தின்னவரும் சமயத்தில் உயர்த்துவதுமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விதமாகவே வட்டமுழுவதையும் 3, 4 தடவை வரையில் சுற்றிக்கொண்டு

வரவேண்டும். இதைப் பார்த்த நரிகள் ஒவ்வொரு தடவை யிலும் தங்களால் ஆனமட்டும் தாவித்தாவிக் குதித்தும் முடியாமையால் களைத்துப்போய்ச் சலிப்படைந்துவிடுகின்றன. இம்முறையே எல்லாப் பிள்ளைகளும் விளையாடின பிறகு கடைசியாக உபாத்தியாயர் தின்பண்டங்களைப் பிள்ளைகளுக்குப் பங்கிட்டுக் கொடுத்து மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:-இவ்விளையாட்டு பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வளர்ச்சி (Growth)யையும் எழும்பித் தாண்டுதலுக்குள்ள பயிற்சியையும் கொடுக்கிறது.

5. The Hen and the Chickens.

(கோழியும் குஞ்சுகளும்).

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிற்க அதில் ஒரு பிள்ளையைத் தாய்க்கோழி என்றும், மற்றும் மூன்று பிள்ளைகளைக் குஞ்சுகளென்றும் சொல்லி வட்டத்திற்குள்ளும் மற்றுமொரு பிள்ளையைப் பருந்தாகப் பாவித்து வட்டத்திற்கு வெளியிலுமாக நிற்கவைத்து 'go' என்றதும் தாய்க்கோழியானது தன் குஞ்சுகளுக்கு இரைதேடிவர வெளியே போவதும் உள்ளே வருவதுமாக இருக்கவேண்டும். அச்சமயம் பருந்தானது வட்டத்துக்குள் புகுந்து குஞ்சுகளைப் பிடிக்க முயலவேண்டும். அப்பொழுது குஞ்சுகள் 'கும், கும்' என்று கத்திக்கொண்டு தாயினிடம் போக முயலவேண்டும். உடனே, தாய்க்கோழி ஓடிவந்து பருந்து குஞ்சுகளைப் பிடிக்கவொட்டாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். தாய்க்கோழி வருதலைக்காணும் பருந்தானது வெளியில் ஓடிவிடவேண்டும். இம்மாதிரி தாய்க்கோழி வெளியே இரைதேடப் போயிருக்கையில் பருந்து குஞ்சுகளைப் பிடிக்க உள்ளே வருவதும், உடனே குஞ்சுகள் 'கும், கும்' என்று கத்திக்

கொண்டு ஓடுவதும் அக் கத்துதலைக் கேட்ட தாய்க்கோழி விரைந்தோடிவந்து பருந்தைத் துரத்துவதுமாக இருக்க வேண்டும். இவ்விதமாக விளையாடி வருகையில் பருந்தானது குஞ்சுகளில் ஏதாவதொன்றைப் பிடித்துவிட்டால் அத்துடன் அவ்விளையாட்டை நிறுத்தி வேறு தாய்க்கோழி, குஞ்சுகள், பருந்து இவைகளை நியமித்து முன்போல் விளையாடச் செய்யவேண்டும். முன் விளையாடின பிள்ளைகள் வட்டத்தில் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

C. Imitative and Imaginary games.

(அபிநய, பாவனை விளையாட்டுக்கள்.)

1. **'Cow'** (மாடு). உபாத்தியாயர் 'Cow' என்றவுடன் பிள்ளைகள் குனிந்து முழங்கால்களைப் பிடித்து நிற்க வேண்டும்.

One :—'மா, மா' என்று மாடுபோல இரண்டு தடவை கத்துதல்.

Two :—முன்போல் கத்துதல்.

Three :—கத்துதலை விட்டு மேய்வதுபோல இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் தலையை அசைத்தல்.

Four :—நிமிர்ந்து நிற்றல்.

இந்தமாதிரி இடங்களில் One, Two, Three, Four என்று நம்பர் சொல்லுவதற்குப் பதிலாக உபாத்தியாயர் ஒவ்வொரு நம்பருக்கும் ஒவ்வொரு தடவை ஊதுவது நலம். கடைசி நம்பருக்கு மாத்திரம் அதாவது அந்த விளையாட்டு முடிவு அடையும் சமயத்தில் மாத்திரம் சேர்ந்தாற்போல் இரண்டு தடவை ஊதவேண்டும்.

2. **'Dog'** (நாய்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் கைகளையும் முழங்கால்களையும் கீழே ஊன்றி நிற்றல்.

One :—'வௌ, வௌ வௌ' என்று நாய்போல மூன்று தடவை குரைத்தல்.

Two :—முன்போலக் குரைத்தல.

Three :—எழுந்து நிற்றல்.

3. **'Crow'** (காகம்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் கீழேபோய்க் குந்தி உட்கார்ந்து கைகளைக் கீழே ஊன்றுதல்.

One :—கா, கா, கா என்று காக்கைபோல் மூன்று தடவை கத்துதல்.

Two :—முன்போலக் கத்துதல்.

Three :—'ஓஸ்' என்று கையைத் தட்டுதல்.

உடனே பிள்ளைகள் எழுந்து அவரவர்களுக்கு நேராகப் பின்பக்கம் திரும்பிக் கைகளை மடித்து இரக்கைகள்போல் மேலும் கீழும் அசைத்தும் கா, கா என்று கத்திக்கொண்டும் கொஞ்சதூரம் ஓடுதல். பிறகு திரும்பிவந்து முன் இருந்த இடத்தில் குந்தி உட்கார்ந்துவிடுதல்.

Four :—எழுந்து நிற்றல்.

4. **'Cock'** (சேவல்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் முழங்கால்களைக் கீழே ஊன்றிக் கைகளைத் துடையில் வைத்துக் குந்தி உட்காருதல்.

One :—நிமிர்ந்து 'கொக்க', 'கோ,' 'கொ' என்று கூவுதல்.

Two :—முன்போல் கூவுதல்.

Three :—கோழி கொத்துவது போலத் தலையைக் குனிந்து நிமிர்தல் ; வலது கை ஆள்காட்டி விரலின் நுனியால் பூமியில் கொத்தல்.

Four :—எழுந்து நிற்றல்.

5. **'Sheep'** (ஆடு) என்றவுடன் பிள்ளைகள் முன்னால் குனிந்து முழங்கால்களைப் பிடித்து நிற்றல்.

One :—'பா,' 'பா' என்று ஆடுபோல் இரண்டு தடவை கத்துதல்.

Two :—முன்போலக் கத்துதல்.

Three :—நிமிர்ந்து நிற்றல்.

6. **'Train'** (ரயில் வண்டி) என்றவுடன் ஒருவருக்கொருவர் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்றல்.

One :—'குப்,' 'குப்' என்று சொல்லிக்கொண்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரையில் சென்று வருதல்.

Two :—முன்போலப் போய்வருதல்.

Three :—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

7. **'Gong-Gong'** (மணியடித்தல்) என்றவுடன் கைகளை முஷ்டியாகச் சேர்த்துப் பிடித்து முழங்கைகளை மடக்கி மார்புக்கு நேராக வைத்து நிற்றல்.

One :—கைகளை மேலும் கீழும் 'டைங்' 'டைங்' என்று சொல்லி மூன்று தடவை அசைத்தல்.

Two :—முன்போல அசைத்தல்.

Three :—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

8. **'Indian Pipe'** (மேளம் வாசித்தல்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் கைகளை வாய்க்கு அருகாமையில் வைத்துக் கொண்டு நிற்றல்.

One :—'பி' 'பி' என்று கொஞ்ச நேரம் வாசித்தல்.

Two :—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

9. தவுல் அடித்தல். தவுல் வாசிப்பதுபோல இடது கையினாலும் வலது கையினாலும் அடிக்கச் செய்தல்.

10. **Bath** :—(ஸ்நானம் செய்தல்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவேண்டும்.

One :—ஸ்நானம் செய்வதுபோல இரண்டு தடவை குனிந்து நிமிர்தல்.

Two :—நின்று தலையைத் தேய்த்தல்.

Three :—மறுபடியும் குனிந்து நிமிர்தல்.

Four :—எழுந்து நிற்றல்.

11. **Band** என்றவுடன் பிள்ளைகள் வலது கை கட்டை விரலால் தாவாங்கட்டையைத் தொட்டும், பாக்கிவிரல்கள் மேல்நோக்கியும் இருக்கும்படி முகத்துக்கு நேராகவைத்து நிற்கவேண்டும்.

One:—Band மாதிரி கொஞ்சநேரம் வாசித்தல்.

Two:—வாசித்தலை நிறுத்திக் கைகளை எடுத்துவிடுதல்.

12. **Sawing the wood** (ரம்பம் அறுத்தல்) என்றவுடன் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் இடதுகாலை முந்திவைத்துச் சற்றுக் குனிந்து கைகளை முஷ்டியாகச் சேர்த்துப் பிடித்து முழங் கைகளை மடக்கிக் கீழ்நோக்கி நிற்கவேண்டும்.

One:—கைகளைக் கீழும் மேலுமாகக் கொஞ்ச நேரம் நீட்டி நீட்டி மடக்குதல்.

Two:—கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து நிமிர்ந்து நிற்றல்.

(இரண்டு இரண்டு பிள்ளைகளாகச் சேர்ந்தும் ரம்பம் அறுக்கச் செய்யலாம்.)

13. **Hammering.**—(சம்மட்டி அடித்தல்) என்றவுடன் பிள்ளைகள் கைகளைச் சேர்த்து முஷ்டியாகப் பிடித்து இரண்டு வரிசையில் எதிர் எதிராக நிற்கவேண்டும்.

One:—குனிந்து மாறிமாறிக் கொஞ்சநேரம் அடித்தல்.

Two:—நிமிர்ந்து வந்து ஒரு வரிசையாக நின்றுவிடுதல்.

14. **Paper Kite** (காற்றுடி) என்றவுடன் பிள்ளைகள் ஒருவர்மேல் ஒருவர் இடிக்காமல் கைகளைப் பக்கத்தில் நீட்டி நிற்கவேண்டும்.

One:—காற்றில் காற்றுடி, இலைகள், சருகுகள் முதலானவைகள் சுழல்வதுபோலச் சுற்றுதல்.

Two:—கைகளைத் தொங்கவிட்டு இடத்திற்கு வந்து விடுதல்.

(உபாத்தியாயர்கள் இவ்விளையாட்டை அதிக நேரம் விளையாடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.)

15. **'Motor horn'** (மோட்டார் சப்தம்)

One:—மோட்டார் சப்திப்பதுபோலச் சப்தித்தல்.

Two:—சப்தம் செய்தலை நிறுத்தல்.

16. **Birds-flying** (பட்சிகள் பறத்தல்)

One:—பிள்ளைகள், பட்சிகள் பறப்பதைப்போலக் கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி மேலும் கீழும் அசைத்துக் கொண்டு கொஞ்சதூரம் போய்வருதல்.

Two:—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

17. **Ladder** (ஏணி) ஏணியில் ஏறுவதைப்போல அபிநயித்தல்.

18. **Duck** (வாத்து) பிள்ளைகளைக் 'குவாக், குவாக்' என்று கத்திக்கொண்டு வாத்துகள்போல அபிநயித்து நடக்கச் செய்தல்.

19. ஊற்றுப்பட்டையால் இறைத்தல்.

One:—ஊற்றுப் பட்டையால் இறைப்பதுபோலக் குனிந்துகொண்டு கைகளைச் சேர்த்து உள்ளங்கைகளால் இறைத்தல்.

Two:—நிமிர்ந்து நிற்றல்.

(இரண்டு இரண்டு பிள்ளைகளாகச் சேர்ந்தும் இறைக்கச் செய்யலாம்).

20. **Rowing**. படகு தள்ளுவதுபோல் நடிக்கச் செய்தல்.

21. **Horse** (குதிரை)

One:—கைகளைத் துடையில் 'டொப், டொப்' என்று தட்டிக்கொண்டு குதித்துக்குதித்து வட்டமாக ஓடிவருதல்.

Two:—வரிசையாக வந்து நின்றுவிடுதல்.

22. மாங்காய் அடித்தல்.

One:—பிள்ளைகள் கீழே கிடக்கும் கற்களை எடுப்பது போலக் குனிந்து வலது கையை முஷ்டியாகப் பிடித்து நிமிர்தல்.

Two:—மரத்திலிருக்கும் மாங்காயை அடிக்கக் குறி பார்த்தல்.

Three:—கைகளை உயரத்தூக்கி வீசி அடிப்பதுபோல் வீசுதல்.

Four:—நிமிர்ந்து நிற்றல்.

23. Shooting. (சுடுதல்)

One:—கைகளைத் தோளுக்கு நேராக முன்புறம் நீட்டி இடது கைப்பெருவிரலையும் வலது கை ஆள்காட்டிவிரலை யும் கோத்து முகத்திற்கு நேரே ஒழுங்கில் வைத்து எதிரி லிருக்கும் வஸ்துவைச் சுடுவதுபோலக் குறிபார்த்து நிற்றல்.

Two:—'டுப்' என்று சுடுதல்.

Three:—கைகளைத் துடையுடன் சேர்த்து நிற்றல்.

24. Porter (கூலி) என்றவுடன் சாமான்களை எடுத்துப் போவதுபோலக் கொஞ்சதூரம் போய்வருதல்.

25. துருத்தி ஊதுதல்:—துருத்தி ஊதுகிறமாதிரி நடிக்கச் செயதல்.

26. குடுகுடுப்பாண்டி:—குடுகுடுப்பாண்டி மாதிரி நடிக்கச் செய்தல்.

27. பால் காவடி:—காவடி எடுத்துப்போவதுபோல் நடிக் கச் செய்தல்.

28. **Jump over the canal.** (வாய்க்கால் தாண்டுதல்)

பிள்ளைகளைக் கொஞ்சதூரம் போகச்செய்து நடுவில் வாய்க்கால் இருப்பதாகப் பாவித்து அதைத் தாண்டிப் போவதுபோல் போகச்செய்தல். வரும்போதும் அப்படியே தாண்டிவரச் செய்தல்.

29. **Swiming** (நீந்துதல்) என்றவுடன் முழங்கால்களை மடித்து நிற்றல்.

One:—தண்ணீரில் நீந்துவதுபோல் உடம்பை முன்புறம் சாய்த்துக் கைகளைப் பக்கத்தில் வீசிக்கொண்டு முன்புறம் 5, 6 அடிவரையில் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக நிமிர்ந்து போய்க் கடைசியாக நுனிக்கால்களினுல் நடத்தல்.

Two:—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

Three:—திரும்பி இருந்த இடத்திற்கு வந்துவிடுதல்

30. **Smelling-game** (வாசனை அறிதல்)

பலமாதிரி வாசனை வஸ்துக்களைப் பல பொட்டலங்களாகக் கட்டி ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே இன்ன வாசனை என்று பிள்ளைகளை முகர்ந்துபார்த்துச் சொல்லச் சொல்லுதல்.

31. **Game of touch** (சாமான்களைத் தொட்டறிதல்).

பல தினுசு சாமான்களை அநேகம் பொட்டலங்களாகக் கட்டி ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே தொட்டு இன்ன சாமான் என்று பிள்ளைகளைச் சொல்லச் சொல்லுதல்.

32. Bat (வௌவால்)

One:—கைகளைத் தோளுக்குச் சரியாகப் பக்கங்களில் நீட்டுதல்.

Two:—கைவிரல்களை மாத்திரம் கீழும் மேலுமாக அசைத்துக்கொண்டு (அதாவது விரல்களினுல் வா வா என்று அழைப்பதுபோல) கைகளைத் தோளுக்கு நேராக முன்புறம் கொண்டுவருதல்.

Three:—மறுபடியும் கைகளை முன்போல் பக்கத்திற்குக் கொண்டுவருதல்.

Four:—கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிற்றல்.

33. **Elephant walk** (யானை நடை)

பிள்ளைகள் முன்புறம் குனிந்து கைகளைச் சேர்த்து தொங்கவிட்டு மெதுவாக இடதுபக்கம் வலதுபக்கம் ஆட்டிக்கொண்டு கால்களை அகற்றிவைத்து அசைந்து அசைந்து நடத்தல்.

34. **Laughing** (சிரிக்கச் செய்தல்)

அபிநயம் அல்லது பேச்சினுல் சிரிக்கச்செய்தல்.

35. 'ஹூம்' என்னும்படி செய்தல்.

கதை முதலானவைகள் சொல்லி ஹூம் என்று சொல்லும்படி செய்தல்.

36. **Dog fight** (நாய்ச் சண்டை) என்றவுடன் எதிர் எதிராக இரண்டு பிள்ளைகள் முழங்கால்களை மண்டியிட்டுக் கைகளை ஊன்றி ஒருவருக்கொருவர் பார்த்திருக்கவேண்டும்.

One:—இருவர் கழுத்திலும் நாடா அல்லது மிருதுவான துணியைக் கட்டிவிட்டதும் 'வௌ, வௌ' என்று நாய் போல் குரைத்துக்கொண்டும் முன்னும் பின்னுமாக நகர்ந்துகொண்டும் பாய்ந்துகொண்டும் கொஞ்ச நேரம் சண்டைபோடவேண்டும்.

Two:—நாடாவை எடுத்துவிட்டு எழுந்துவிடவேண்டும்.

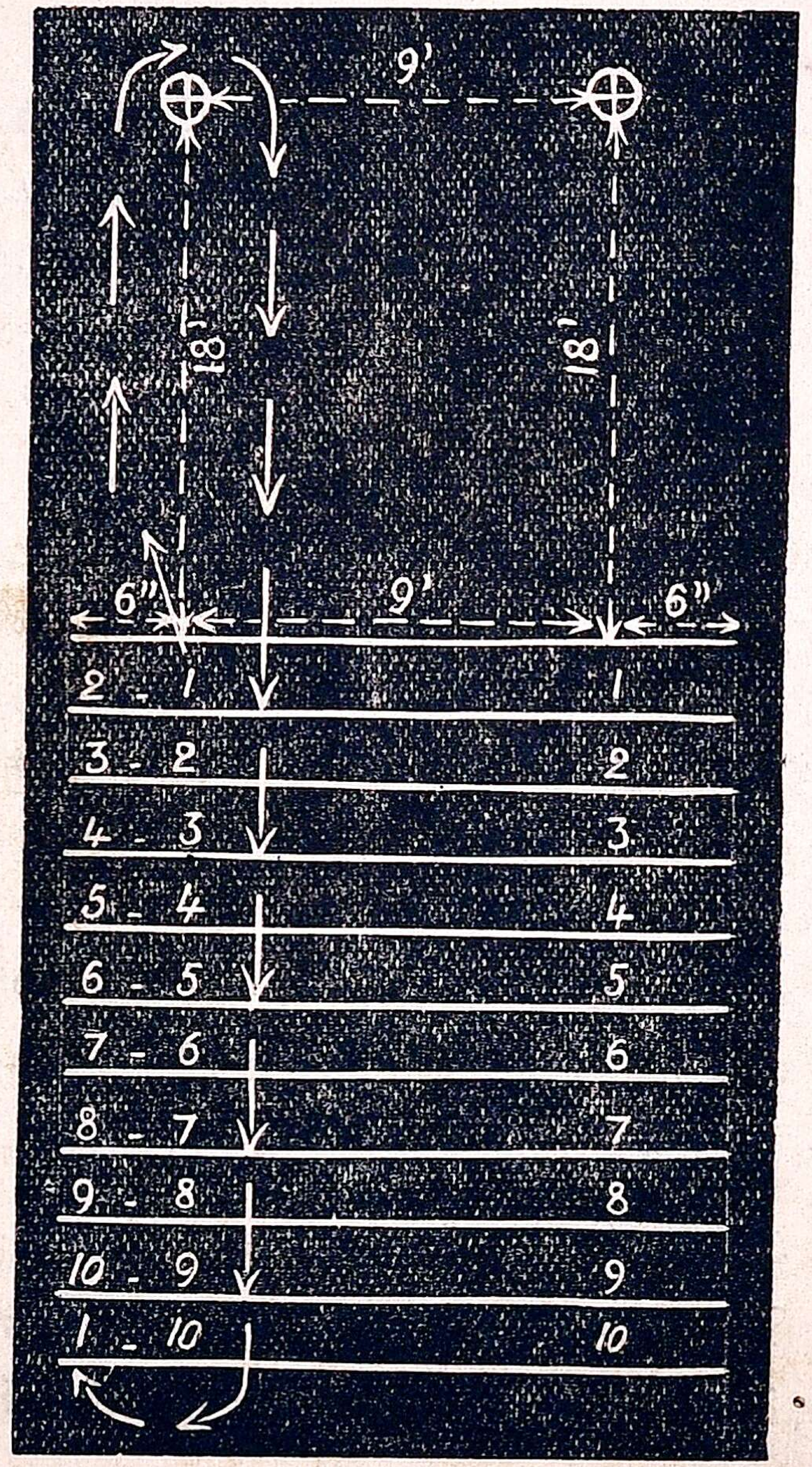
குறிப்பு:—உபாத்தியாயர்கள் இஷ்டம்போல் விளையாட்டுக்களை மாற்றிக்கொள்வதுடன் இவை போல வேறு அநேகவித விளையாட்டுக்களையும் நடத்தலாம்.

D. Team Games. (கட்சி விளையாட்டுகள்.)

1. Running Race (ஓட்டம்) :—

வகுப்புப் பிள்ளைகளை 8 அல்லது 10 வீதம் பல கட்சிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு கட்சி(Team)க்கும் A, B,C,D, எனப் பெயரிடவேண்டும். பிறகு அடியில் படத்தில் காட்டியிருக்கிறது போல் விளையாடுமிடத்தில் கட்டமிட்டுக் குட்டையான பிள்ளைகளை முன்னும் பெரிய பிள்ளைகளைப் பின்னுமாக உயரப்பிரகாரம் ஒருவர் பின் ஒருவராக முதலில் இரண்டு கட்சிகளைக் கோட்டை மிதிக்காமல் நிற்கவைக்கவேண்டும். பிறகு 'போ' (Go) என்றவுடனே, அல்லது ஊதலால் (Whistle) ஊதினவுடனே இருகட்சியிலுமிருக்கும் முதல் பிள்ளைகள் முன்னால் ஓடி அவரவர் செய்திருக்கும் அடையாளத்தைச் சுற்றி, திரும்ப இருந்த இடத்திற்கு ஓடிவரவேண்டும். அதற்குள் அந்தந்தக் கட்சியிலுள்ள இரண்டாவது பிள்ளைகள், முதல்பிள்ளை விட்டுப் போன அந்த இடத்திற்குப்போய்க் கோட்டை மிதிக்காமல் தயாராக நிற்கவேண்டும். அதே பிரகாரம் மூன்றாவது பிள்ளை இரண்டாவது பிள்ளையிடத்திலும், நாலாவது பிள்ளை மூன்றாவது பிள்ளையினிடத்திலுமாகப் போய் நிற்கவேண்டும். இம்மாதிரி முன்னிருக்கும் பிள்ளைகள் போகப் போகப் பின்னிருக்கும் பிள்ளைகள் அந்த அந்தஇடங்களிற் போய்த் தயாராக இருக்க வேண்டும். முன்பு அடையாளத்தைச்

சுற்றி ஓடிவந்த முதற் பிள்ளைகள் அவரவர் கட்சியில் தயாராக நிற்கும் இரண்டாவது பிள்ளையைத் தொட்டு விட்டுத் தங்கள் கட்சிக்குப் பின் காலியாகஇருக்கும் இடத்திற் போய் நிற்கவேண்டும். உடனே, இரண்டாவது பிள்ளைகள் ஓடி முதற்பிள்ளைகள் மாதிரி, எதிரிலிருக்கும் அடையாளத்தைச் சுற்றித் திரும்ப இடத்திற்கு, ஓடிவந்து தங்களுக்கடுத்தபடி கோட்டில் வந்து தயாராக இருக்கும் மூன்றுவது



படம் 24.

பிள்ளைகளைத் தொட்டுவிட்டு அவரவர் கட்சிக்குப் பின் போய் நிற்கவேண்டும். அதே முறையாகக் கட்சியிலுள்ள மற்றப் பிள்ளைகளும் ஒவ்வொருவராக ஓடிவரவேண்டும். பிறகு அந்த அந்தக் கட்சியிலுள்ள கடைசிப் பிள்ளைகள் ஓடிவந்து அவரவர் கட்சிகளின் பெயர்களைச் சொல்லிக் கொண்டு முதலில் ஆரம்பித்த கோட்டைத் தாண்டி வந்து நிற்கவேண்டும். இம்முறையே மற்றைக் கட்சிகளையும் விளையாடச் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:—முதற் பிள்ளை அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து இரண்டாவது பிள்ளையைத் தொட்டபிறகோ அல்லது ஆரம்பித்த கோட்டைத் தாண்டின பிறகோ தான் இரண்டாவது பிள்ளை இடத்தை விட்டுக் கிளம்பவேண்டும்.

2 (a) பந்தோட்டம்:-முன் சொன்னதுபோல் பிள்ளைகளை அநேகக் கட்சிகளாகப் பிரித்து அவற்றுள் இரண்டு கட்சிகளைக் கோட்டில் நிற்கவைத்து இருகட்சியிலுமுள்ள முதல் பிள்ளைகளிடம் ஒவ்வொரு பந்தைக் கொடுத்து ஓடவிட வேண்டும். உடனே அப்பிள்ளைகள் அதை எடுத்துக் கொண்டு முன்னே ஓடி அவரவர் கட்சிக்கு நேராக எதிரிலிருக்கும் அடையாளத்தைச் சுற்றிவந்து கட்சியில் தயாராக இருக்கும் இரண்டாவது பிள்ளைகளிடம் பந்துகளைக் கொடுத்துவிட்டுக் கட்சிக்குப் பின்போய் நிற்கவேண்டும். இரண்டாவது பிள்ளைகள் அப்பந்துகளைப் பெற்றுக்கொண்டு அதே பிரகாரம் எதிரிலுள்ள அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து மூன்றுவது பிள்ளைகளிடம் கொடுத்துவிட்டுக் கட்சிக்குப் பின்போய் நிற்கவேண்டும். இம்முறையே மற்றப் பிள்ளைகளும் விளையாடவேண்டும்.

(b) முன்போல் இருகட்சிகளைக் கோட்டில் நிற்கவைத்து அதில் முதல் பிள்ளைகளிடம் தலைக்கு ஒரு பந்தைக்கொடுத்து ஓடவிடவேண்டும். உடனே, அப்பிள்ளைகள் அவற்றை எடுத்துக்கொண்டு முன்னே ஓடி அவரவர் கட்சிக்கு நேராக எதிரிலிருக்கும் அடையாளத்தில் அவரவர்கள் பந்தை வைத்துவிட்டுத் திரும்ப இருந்த இடத்திற்கு ஓடி வந்து கட்சியில் தயாராகவிருக்கும் இரண்டாவது பிள்ளைகளைத் தொட்டுவிட்டுக் கட்சிக்குப் பின்போய் நிற்கவேண்டும். உடனே, இரண்டாவது பிள்ளைகள் முன்னே ஓடி முதல் பிள்ளைகள் வைத்திருக்கும் பந்துகளை எடுத்துக் கொண்டு திரும்ப இருந்த இடத்திற்கு ஓடி வந்து மூன்றாவது பிள்ளைகளிடம் அப் பந்துகளை கொடுத்துவிட்டுக் கட்சியின் பின் போய் நிற்கவேண்டும். இதேமாதிரி இருகட்சியிலும் ஒரு பிள்ளை வைப்பதும் ஒரு பிள்ளை எடுத்துவருவதுமாக விளையாடவேண்டும்.

குறிப்பு :—

1. வைக்கப்பட்ட பந்துகள் அடையாளங்களைவிட்டு விலகியிருக்கக்கூடாது.

2. ஓடும்போது பந்துகள் தவறிக் கீழே விழுந்து விட்டால் மற்றப் பிள்ளைகள் எடுத்துக் கொடுக்கக் கூடாது.

3. அடுத்தவனிடம் பந்தை வீசி எறியக் கூடாது.

(c) முன்போல் இரு கட்சிகளைக் கோட்டில் நிற்கவைத்து அக் கோட்டிற்கும் அக் கோட்டிலிருந்து எதிரில் 6 கஜ தூரத்தில் அடையாளம் செய்திருக்கும் அடையாளத்திற்கும் மத்தியில் அந்த அந்தக் கட்சிக்கு நேராக இன்னுமொரு அடையாளஞ் செய்து பிறகு கட்சிகளிலுள்ள

முதற் பிள்ளைகளிடத்தில் தலைக்கு ஒரு பந்தைக் கொடுத்து ஓடவிடவேண்டும். உடனே பிள்ளைகள் அப் பந்துகளைப் பெற்றுக்கொண்டு முன்னே ஓடி அவரவர் கட்சிக்கு நேரே இருக்கும் முதல் அடையாளங்களில் பந்துகளை வைத்து விட்டு அவற்றிற்கடுத்தாற்போல் முன்னால் இரண்டாவதாக இருக்கும் அடையாளங்களைச் சுற்றிவந்து முதல் அடையாளங்களில் வைத்துவந்திருக்கும் பந்துகளை எடுத்துக் கொண்டு அவரவர்கள் கட்சி இரண்டாவது பிள்ளைகளிடம் கொடுத்துவிட்டுக் கட்சிகளுக்குப் பின்போய் நிற்கவேண்டும். இதேவிதமாக இரு கட்சியிலுமிருக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு பிள்ளையும் போகும்போது பந்தை வைக்கிறதும் வரும்போது அப்பந்தை எடுத்து வருகிறதுமாக விளையாட வேண்டும்.

3. **Railway Train** (ரயில் வண்டி).

இரு கட்சிப் பிள்ளைகளும் அவரவர், கட்சி முதல் பிள்ளைக்குப் பின் ஒருவர் பின் ஒருவராக நின்று இடுப்பு அல்லது பெல்டை (belt)ப் பிடித்துக்கொண்டு ஒழுங்காக நிற்கவேண்டும். பிறகு உபாத்தியாயர் ஊதினதும் இரு கட்சிப் பிள்ளைகளும் இடுப்பில் பிடித்த பிடியை விடாமல் முன்னே ஓடி, அவரவர் கட்சிக்கு எதிராக இருக்கும் அடையாளங்களைச் சுற்றி, இருந்த இடத்திற்கு வந்து, திரும்பி முன்போல் வரிசையாக நின்று பிறகு அவரவர்கள் டீம் (Team) பெயரைச்சொல்லவேண்டும்.

(நடுவில் இடுப்புப்பிடியை விட்டகட்சி தோற்றதாகும்.)

4. குச்சி ஓட்டம்.

இரு கட்சிகளிலும் முதல் பிள்ளைகளிடத்தில் தலைக்கு ஒரு குச்சியைக்கொடுத்து ஓடச்செய்யவேண்டும். உடனே,

முதல் பிள்ளைகள் முன்னே ஓடி அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து அவரவர் கட்சியில் தயாராக இருக்கும் இரண்டாவது பிள்ளையிடம் குச்சியைக் கொடுத்துவிட்டுக் கட்சிக்குப் பின் போய் நிற்கவேண்டுப்.

(ஓடும்போது குச்சி தவறிக் கீழே விழுந்துவிட்டால் அந்தப் பிள்ளையே எடுத்துவரவேண்டும்.

5. Hopping and running race.

(நொண்டி அடித்தலும் ஓடுதலும்.)

முதற்பிள்ளைகள் எதிரில் உள்ள அடையாளம் வரையில் நொண்டி அடித்துப்போய்ப் பிறகு அவ்வடையாளத்தைச் சுற்றிவரும்போது நொண்டி அடிப்பதை விட்டுவிட்டு ஓடி வந்து இரண்டாவது பிள்ளைகளைத் தொடவேண்டும். இப்படியே எல்லாப்பிள்ளைகளும் விளையாடவேண்டும்.

6. (a) Frog relay. (தவளை ஓட்டம்)

முதலில் இரண்டு கட்சிப் பிள்ளைகளைக் கோட்டில் நிற்கவைத்துத் தவளை ஓட்டம் 'ரெடி' (Ready) என்று சொல்லவேண்டும். உடனே இரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் பிள்ளைகள் குதிகால்களின்மேல் உட்கார்ந்து கோட்டுக்குச் சமீபமாகக் கைகளை ஊன்றி நேராகப் பார்த்திருக்கவேண்டும். பிறகு, ஊதினதும், அந்த இரண்டு பிள்ளைகளும் முன்னால் தவளை மாதிரி 'தத்தித் தத்திப்' பாய்ந்து போய் எதிரிலிருக்கும் அடையாளத்தைச் சுற்றி ஆரம்பித்த கோடு தாண்டுகிறவரையில் வந்து பிறகு எழுந்து அவரவர் கட்சியில் போய் நிற்கவேண்டும். முதல் பிள்ளைகள் இடத்தை விட்டுப்போனதும் இரண்டாவது பிள்ளைகள் தயாராகக் கீழே உட்கார்ந்து கோட்டுக்குச் சமீபமாகக் கைகளை ஊன்றி

'ரெடி' நிலைமையில் இருக்கவேண்டும். முதல் பிள்ளைகள் வந்து கோடு தாண்டினதும் இரண்டாவது பிள்ளைகள், முதல் பிள்ளைகள் செய்தமாதிரியே போய் அடையாளத்தைச் சுற்றிவரவேண்டும். இதே பிரகாரம் பாக்கிப் பிள்ளைகளும் மற்றக் கட்சிகளும் விளையாடவேண்டும்.

(வகுப்பிற்குத் தகுந்தவாறு எதிரிலுள்ள அடையாளத்தின் விஸ்தீரணத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.)

(b) போகும்போது தவளை வரும்போது ஓட்டம்.
எதிரிலுள்ள அடையாளம் வரையில் தவளையைப் போலப் போய்ப் பிறகு எழுந்து ஓடிவரச்செய்யலாம்.

E. **Song plays** (பாட்டுவிளையாட்டுக்கள்).

டிரில்பாட்டு.

I. "அம்பலத்தரசே" என்றமெட்டு.

வாரீர் வாரீர் தோழர்களே
வந்துமிகக் களி கூருங்களே
விளையாட் டாலுடற் களைப்பகலும்
விரும்பிய படிமிகப் பலம்வளரும்
நேராய்க் கரங்களை நீட்டிடுவோம்
சீராய் மேலே தூக்கிடுவோம்
தூக்கி படிமுன் சாய்த்திடுவோம்

தாழ்த்தித் துடைகளிற் சேர்த்திடுவோம் (2)
இருகை விரித்துப் பக்கங்களில்
விரைவொடு மேலே தூக்கிடுவோம்
பிரித்துத் திருப்பிப் பக்கங்களில்

சரித்துக் கீழே சாய்த்திடுவோம்

(வாரீர்)

II. பந்து விளையாட்டு; நோட்டுமெட்டு

வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே
பந்தடித்தே விளை யாடிடுவோம்
பந்தாட்டம் வெகு கொண்டாட்டம்
பலமிகத் தந்திடும் பலவாட்டம் (1)

குனிந்து நிமிர்ந்து பந் தைமேலே
எறிந்து விரைந்து பிடித்திடுவோம்
காலா லுடனே உதைத்திடுவோம்
கலந்திடு சோம்பலைச் சிதைத்திடுவோம் (2)

கிட்டினைக் கொண்டே அடித்திடுவோம்
எட்டி அப் பந்தைப் பிடித்திடுவோம்
கெட்டுடல் நேர்ந்தின் றடித்திடுவோம்
தட்டிப் பிடித்துப்பந் தெடுத்திடுவோம் (3)

(வாருங்கள்)

III. கும்மி மெட்டு.

சிறுவ ரொன்றாய்ச் சேர்ந்திடுவோம்
சிறப்புடன் டிரில் செய்திடுவோம் (1)

கரங்களை முன்னால் நீட்டிடுவோம்
கவிந்து துடைகளைத் தொட்டிடுவோம் (2)

தொட்ட கரங்களைப் பக்கங்களிலே
சட்டெனத் தூக்கிக்கீழ்ச் சாய்த்திடுவோம் (3)

முன்னே தலைக்குமேல் தூக்கிவிடுவோம்
பின்னே துடைகளைத் தொட்டிடுவோம் (4)

பக்கங்க ளால்மேலே தூக்கிடுவோம்
பக்கங்க ளால்துடை சேர்த்திடுவோம் (5)

(சிறுவ)

அத்தியாயம் 4.

Running and Jumping (ஓடுதலும் தாண்டுதலும்)

I. Running (ஓட்டம்)

(a) பிள்ளைகளை வரிசையாக நிற்கவைத்து, இரண்டு இரண்டு பிள்ளைகளாக வகுத்து, ஒவ்வொரு பகுதியையும் தனித்தனியே முன்புறம் 20 கஜமுதல் 30 கஜதூரம் வரையில் ஓடவிடுதல்.

ஆரம்பத்தில் இம்மாதிரியாகப் பழக்கவேண்டும்.

(b) பிறகு முதலில் வந்த பிள்ளைகளை இரண்டு இரண்டு பேராகவும் இரண்டாவதாக வந்த பிள்ளைகளை இரண்டு இரண்டு பேராகவும் ஓடவிடவேண்டும். இம்மாதிரியே, மூன்று, மூன்று பேராகவும், நான்கு, நான்கு பேராகவும் ஆறு பிள்ளைகள் வரையில் ஓடவிடலாம்.

குறிப்பு:- 1. இதை மாதத்திற்கு இரண்டு தடவைக்குக் குறையாமல் பழக்குவது நலம்.

2. ஓடும் தூரம் நூறு கஜத்திற்கு அதிகப் படக்கூடாது.

II. **Jumping** (தாண்டுதல்) (4th and 5th class only)

பிள்ளைகளுக்கு அடியில்கண்ட Jumping exercise—களைக் கற்பிக்கலாம்.

1. (Running) Long jump.
2. Standing Long jump.
3. High jump.

Sri Vidya Press, Educational Printers, Kumbakonam.

For Copies, Apply to :

THE AUTHOR.